Darurile imperfecţiunii

Renunţă la cel care crezi că trebuie să fii
şi acceptă-te aşa cum eşti

Dr. Brené Brown

Le dedic această carte lui Steve, Ellen şi Charlie.
Vă iubesc din toată inima.

Darurile imperfecţiunii

Renunţă la cel care crezi că trebuie să fii
şi acceptă-te aşa cum eşti

Dr. Brené Brown

Traducerea din limba engleză:
Cristian Hanu

ADEVĂR DIVIN
Braşov, 2013

Editura ADEVĂR DIVIN
Braşov, Str. Zizinului, nr. 48, parter, ap. 7,
cod 500414, O.P. 12
Mobil: 0722.148.983 sau 0727.275.877
Telefon / Fax: 0268.324.970 sau 0368.462.076
E-mail: contact@divin.ro sau contact@secretul.tv
Pe site-ul editurii găsiţi şi alte cărţi pentru suflet:
www.divin.ro
Site: **www.secretul.tv**
Yahoo! Group: **adevardivin**

Copyright © 2012 *Editura* ADEVĂR DIVIN pentru traducerea în limba română.
Titlul original în limba engleză *The Gifts of Imperfection: Let Go of Who You Think You're Supposed to Be and Embrace Who You Are*, de Brene Brown.
Copyright © 2010 Brene Brown.
Prezenta ediţie este publicată prin acord contractual încheiat cu Hazelden Foundation, S.U.A.
Ediţia originală a fost publicată în 2010 de Hazelden Foundation, S.U.A.
Toate drepturile rezervate.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
BROWN, BRENÉ
Darurile imperfecţiunii : renunţă la cel care crezi că trebuie să fii şi acceptă-te aşa cum eşti / dr. Brené Brown ; ed.: Cătălin Parfene ; trad.: Cristian Hanu. - Braşov : Adevăr Divin, 2013
ISBN 978-606-8420-19-6

I. Parfene, Cătălin (ed.)
II. Hanu, Cristian (trad.)

159.9

Editor: Cătălin PARFENE
Tehnoredactare şi copertă: Marius MIHUŢOIU
Corectură: Domniţa Raţiu

CUPRINS

Prefaţă ... VII
Mulţumiri ... XVII

Introducere: „Viaţa trăită din toată inima” ... 1
Curajul, Compasiunea şi Conectarea: Darurile imperfecţiunii ... 9
Explorarea puterii iubirii, apartenenţei (integrării) şi convingerii că eşti perfect aşa cum eşti ... 29
Obstacole pe cale ... 39

Recomandarea nr. 1
Cultivarea autenticităţii
Eliberează-te de ceea ce cred ceilalţi despre tine ... 63

Recomandarea nr. 2
Cultivarea compasiunii faţă de tine însuţi
Eliberează-te de perfecţionism ... 71

Recomandarea nr. 3
Cultivarea unei atitudini flexibile
Eliberează-te de neputinţă şi neajutorare ... 81

Recomandarea nr. 4
Cultivarea recunoştinţei şi bucuriei
Eliberează-te de teama de lipsuri şi de întuneric ... 97

Recomandarea nr. 5
Cultivarea intuiţiei şi a credinţei
Eliberează-te de nevoia de certitudine ... 107

Recomandarea nr. 6
Cultivarea creativităţii
Eliberează-te de comparaţii ... 115

Recomandarea nr. 7
Cultivarea jocului şi odihnei
Renunţă la epuizare ca la un simbol al statutului social şi la productivitate ca la o măsură a preţuirii de sine ... 121

Recomandarea nr. 8

Cultivarea stării de calm şi de linişte interioară

Eliberează-te de stilul de viaţă bazat pe anxietate ... 129

Recomandarea nr. 9

Cultivarea activităţilor care contează pentru tine

Eliberează-te de îndoiala de sine şi de dictate cum ar fi „ar trebui să faci" cutare lucru ... 137

Recomandarea nr. 10

Cultivarea râsului, cântecului şi dansului

Eliberează-te de nevoia de a fi popular şi de a deţine întotdeauna controlul ... 145

Gânduri finale ... 155

Despre procesul de cercetare: Pentru iubitorii de adrenalină şi dependenţii de metodologie ... 159

Despre autoare ... 165

PREFAŢĂ

Lucrul cel mai curajos pe care îl putem face vreodată este să ne asumăm povestea vieţii noastre şi să ne iubim pe noi înşine de-a lungul acestui proces.

Atunci când începi să vezi un tipar care se repetă în viaţa ta, nu îl mai poţi ignora. Crede-mă, am încercat, dar când acelaşi adevăr începe să se repete din ce în ce mai des, devine din ce în ce mai greu să pretinzi că este o simplă coincidenţă. Spre exemplu, indiferent cât de mult am încercat să mă autoconving că şase ore de somn pe noapte îmi sunt suficiente, ori de câte ori dorm mai puţin de opt ore mă trezesc anxioasă, nerăbdătoare şi tânjesc după carbohidraţi, care să compenseze energia pierdută prin suprimarea somnului. Este un tipar. Un alt obicei de-al meu este cel al amânării: întotdeauna amân lucrul la o carte sau reorganizarea casei, petrecând în schimb mult prea mult timp şi cheltuind mult prea mulţi bani pentru a cumpăra produse pentru birou şi sisteme de organizare. De fiecare dată.

Unul din motivele pentru care este imposibil să ignorăm tiparele pe care le-am descoperit în viaţa noastră este că mintea noastră este special concepută pentru a căuta aceste tipare, conferindu-le semnificaţie. Acest lucru este valabil în mod particular pentru mine, căci m-am pregătit ani la rând în acest scop, iar la ora actuală îmi câştig existenţa în acest fel.

Munca mea de cercetare constă în observarea comportamentului uman pentru a identifica şi pentru a descoperi conexiunile subtile, relaţiile şi tiparele care conferă semnificaţie gândurilor, comportamentelor şi sentimentelor noastre.

Sinceră să fiu, îmi place ce fac. Studierea tiparelor este un lucru minunat şi unicele dăţi în care am încercat să ignor tiparele descoperite s-au referit strict la viaţa mea personală şi la vulnerabilităţile de care încercam din răsputeri să uit. Această situaţie s-a schimbat în noiembrie 2006, când studiul în urma căruia am ajuns să scriu această carte m-a condus la concluzii surprinzătoare. Pentru prima dată în cariera mea, eram disperată că trebuie să îmi ignor propriile concluzii rezultate din cercetarea făcută.

Până atunci, mă consacrasem studierii profesionale a emoţiilor dificile precum ruşinea, teama şi vulnerabilitatea. Am scris mai multe articole academice despre ruşine, am creat instrumente de cultivare a flexibilităţii în faţa ruşinii pentru terapeuţii profesionişti care se ocupă de sănătatea mintală şi de dependenţe, şi am scris o carte despre aceste metode pe care am intitulat-o *Credeam că numai eu sunt în această situaţie*[1].

Am adunat mii de poveşti adevărate de viaţă de la oameni care trăiesc în toate colţurile ţării, cu vârste între 18 şi 87 de ani, care m-au ajutat să descopăr tipare noi, despre care doream să aflu mai multe. Practic, nu există om care să nu se lupte cu ruşinea şi cu teama că nu este suficient de bun. Din păcate, marea majoritate se tem să îşi reveleze sinele real. Vestea bună este că în acest noian imens de date acumulate am găsit şi nenumărate poveşti ale unor oameni care trăiesc cu adevărat vieţi uimitoare şi admirabile.

Am auzit istorii legate de capacitatea de a-ţi accepta imperfecţiunea şi vulnerabilitatea. Am descoperit că există o stânsă conectare între bucurie şi recunoştinţă, şi că multe lucruri pe care până atunci le consideram de la sine înţelese, cum ar fi odihna şi

[1] Brené Brown, *Connections: A 12-Session Psychoeducational Shame-Resilience Curriculum* (Center City, MN: Hazelden, 2009); Brené Brown, *I Thought It Was Just Me (but it isn't): Telling the Truth About Perfectionism, Inadequacy, and Power* (New York: Penguin / Gotham Books, 2007); Brené Brown, "Shame Resilience Theory," in *Contemporary Human Behavior Theory: A Critical Perspective for Social Work,* rev. ed., ed. Susan P. Robbins, Pranab Chatterjee, and Edward R. Canda (Boston: Allyn and Bacon, 2007); Brené Brown, "Shame Resilience Theory: A Grounded Theory Study on Women and Shame," *Families in Society* 87, no. 1 (2006): 43–52.

distracţiile, sunt la fel de vitale pentru sănătatea noastră ca şi nutriţia corectă şi exerciţiile fizice. Aceşti subiecţi ai studiului meu aveau încredere în ei înşişi şi îmi vorbeau despre autenticitate, iubire şi apartenenţă într-o manieră pe care nu o cunoscusem niciodată până atunci.

Doream să integrez aceste istorii de viaţă într-o imagine de ansamblu generală, aşa că am luat o foaie de hârtie şi am scris pe ea prima expresie care mi-a trecut prin minte: *„din toată inima”*. Nu eram prea sigură ce însemna ea, dar îmi era din ce în ce mai limpede că aceşti oameni trăiau şi iubeau din toată inima.

Aveam foarte multe întrebări legate de oamenii care „trăiesc din toată inima”. Care sunt valorile lor? Cum reuşesc ei să îşi creeze această flexibilitate uimitoare în viaţa lor? Ce lucruri îi preocupă şi cum reuşesc ei să le rezolve sau să le abordeze? Este oare posibil ca cineva să îşi „creeze” în mod deliberat o viaţă trăită din toată inima? Ce trebuie să facă în acest scop? Ce obstacole se opun acestui lucru?

În timp ce analizam poveştile de viaţă ale subiecţilor mei, căutând tipare care se repetă, am înţeles că acestea pot fi integrate într-una sau alta din două coloane. Pentru a simplifica lucrurile, le-am intitulat: *„Da”* şi *„Nu”*. În coloana *„Da”* am scris cuvinte precum preţuire de sine, odihnă, distracţii, încredere, intuiţie, speranţă, autenticitate, iubire, apartenenţă, bucurie, recunoştinţă şi creativitate. În coloana *„Nu”* am notat cuvinte precum perfecţionism, neajutorare, certitudine, epuizare, autosuficienţă (independenţă excesivă), a fi popular *(cool),* a te adapta la mediu, judecăţi critice şi lipsuri.

Când am terminat, am privit cele două coloane şi am trăit un şoc. „Nu! Nu! Nu! Cum este posibil?”, am murmurat.

Deşi scrisesem eu însămi aceste cuvinte, am fost şocată când le-am recitit. Atunci când evaluez datele, mă identific în totalitate cu cercetătoarea din mine, focalizându-mă exclusiv asupra surprinderii esenţei din poveştile analizate. Nu mă gândesc dacă procedez sau nu eu însămi la fel, ci doar la ceea ce spun participanţii. Nu le evaluez experienţele din perspectiva propriei mele experienţe de viaţă, ci doar din punctul lor de vedere.

Am rămas pe scaunul meu din bucătărie foarte mult timp şi am privit aceste liste. Am continuat să le recitesc la infinit, de sus în jos şi de jos în sus, de la stânga la dreapta şi invers. La un moment dat, mi-au dat lacrimile şi mi-am dus mâna la gură, la fel ca cineva care tocmai a primit o veste proastă.

De fapt, chiar primisem o veste proastă. Iniţial fusesem convinsă că voi descoperi că oamenii care trăiesc din toată inima sunt exact ca mine şi fac tot ce fac eu: muncesc din greu, respectă regulile, forţează lucrurile până când le rezolvă, încearcă întotdeauna să se cunoască mai bine, îşi cresc copiii aşa cum spun cărţile de specialitate că trebuie să facă, etc.

După ce am studiat subiecte grele precum ruşinea timp de un deceniu, eram absolut convinsă că meritam confirmarea că îmi „trăiesc corect viaţa".

În acea zi (şi în fiecare zi de atunci încoace) am învăţat însă o lecţie dură:

> *Deşi este extrem de important să ne cunoaştem şi să ne înţelegem pe noi înşine, există un aspect infinit mai important pentru a duce o viaţă din toată inima: să ne iubim pe noi înşine.*

Cunoaşterea este importantă, dar numai dacă suntem buni şi blânzi cu noi înşine în timp ce acţionăm pentru a descoperi cine suntem. „Viaţa trăită din toată inima" înseamnă nu doar aprofundarea cunoaşterii de sine şi asumarea puterii personale, ci şi acceptarea fragilităţii şi vulnerabilităţii noastre.

Cea mai dureroasă lecţie din acea zi m-a lovit în plin, tăindu-mi respiraţia: din datele acumulate mi s-a părut evident că noi nu le putem oferi copiilor noştri ceea ce nu avem noi înşine. Viaţa şi iubirea de sine *din toată inima* reprezintă un indicator infinit mai clar al succesului parental decât ceea ce învăţăm din cărţile de profil.

Călătoria „vieţii trăite *din toată inima*" presupune în egală măsură munca cu inima şi munca cu mintea. În timp ce stăteam în bucătăria mea în acea zi de noiembrie, mi-a devenit evident că pe

cât de bine stăteam la capitolul „minte”, pe atât de prost stăteam la capitolul „inimă”.

În cele din urmă m-am adunat, am tras o linie sub lista atributelor negative şi am scris sub ea cuvântul *„eu”*. Toate dificultăţile pe care le experimentam în viaţa mea erau sintetizate perfect de acea listă.

Mi-am încrucişat braţele pe piept, m-am aşezat mai bine pe scaun şi m-am gândit: *„Grozav! Viaţa mea este definită de lista atributelor negative!”*

M-am plimbat prin casă timp de aproximativ 20 de minute, încercând să ignor cu graţie revelaţia profundă pe care tocmai o avusesem, dar nu-mi mai puteam scoate din minte cuvintele ce defineau atributele negative care mă împiedicau să îmi trăiesc plenar viaţa. Nu mă mai puteam întoarce la ignoranţa mea de dinainte, aşa că am făcut primul lucru care mi-a trecut prin minte: am împăturit hârtia cu lista atributelor negative şi am băgat-o într-o cutie pe care o ţin sub pat, în care se află ornamentele pentru pomul de Crăciun. Nu am mai scos lista de acolo decât în martie 2008.

Am apelat apoi la o terapeută în care aveam mare încredere şi am început o muncă serioasă de analiză a sufletului meu care a durat un an şi care mi-a schimbat pentru totdeauna viaţa. Încă mai râd împreună cu Diana, terapeuta mea, atunci când ne aducem aminte de prima vizită pe care i-am făcut-o. Diana, care face muncă de psihoterapie cu psihoterapeuţi, a început ca de obicei cu întrebarea:

– Ce se întâmplă în viaţa ta?

Am scos imediat lista cu atributele pozitive care îţi permit să îţi „trăieşti viaţa *din toată inima”* şi i-am spus textual:

– Doresc să integrez în viaţa mea atributele din această listă. Sper să primesc de la tine sfaturi şi instrumente de lucru în acest scop. Nu mă interesează să săpăm trecutul şi să analizăm la infinit copilăria mea!

A fost un an lung, la care mă refer cu afecţiune pe blogul meu ca la ~~Prăbuşirea~~ / Trezirea spirituală din anul 2007. Mie una mi s-a

părut o prăbuşire psihică după toate regulile manualelor de psihologie, dar Diana a numit-o trezirea mea spirituală. Bănuiesc că aveam amândouă dreptate. De fapt, am ajuns chiar să mă întreb dacă poţi experimenta o trezire spirituală fără o prăbuşire psihică, sau invers.

Nu este deloc o coincidenţă faptul că această suită de evenimente a început în noiembrie 2006. În acea lună stelele erau aliniate perfect pentru o prăbuşire psihică: renunţasem aproape complet la zahăr şi la produse făinoase, mai erau câteva zile până la ziua mea de naştere (perioadă în care îmi contemplu întotdeauna viaţa), eram epuizată din cauza muncii mele şi mă aflam în plină *criză de la jumătatea vieţii.*

Oamenii numesc revelaţiile pe care le experimentează de regulă la jumătatea vieţii o „criză", dar în realitate este vorba de cu totul altceva. Ei simt nevoia disperată de a-şi trăi viaţa pe care doresc să o trăiască, nu cea pe care se presupune că „ar trebui" să o trăiască. Este o perioadă în care universul îi provoacă să renunţe la gândul că trebuie să fie într-un anume fel şi să se accepte aşa cum sunt în realitate.

Perioada de la mijlocul vieţii este fără doar şi poate una dintre cele mai revelatorii din viaţă, dar există şi alte momente definitorii care pot declanşa o astfel de evaluare:

- Căsătoria
- Divorţul
- Naşterea unui copil
- Recuperarea în urma unei boli
- Mutarea într-un alt oraş
- Plecarea de acasă a copiilor care au crescut
- Pensionarea
- Experimentarea unei pierderi sau a unei traume
- O slujbă nesatisfăcătoare

Aşadar, Universul ne oferă destule apeluri la trezire de-a lungul vieţii. Din păcate, foarte mulţi oameni le evită sau le ignoră.

Revenind la povestea mea, s-a dovedit că munca pe care trebuia să o desfăşor cu mine însămi era profundă şi dificilă. Am continuat să mă lupt cu mine însămi până într-o zi în care am realizat că: „Dumnezeule! Mă simt altfel. Mă simt autentică şi fericită. Încă mai mi-e teamă, dar în mod paradoxal mă simt cu adevărat curajoasă. Ceva s-a schimbat în viaţa mea, o simt până în străfundurile fiinţei mele".

Într-adevăr, mă simţeam mai sănătoasă, mai fericită şi mai recunoscătoare decât oricând până atunci. Eram mai calmă şi mai centrată, şi mult mai puţin anxioasă. Reaprinsesem făclia creativităţii mele, mă reconectasem cu familia şi cu prietenii într-o manieră nouă, şi cel mai important lucru între toate, mă simţeam cu adevărat confortabil în noua mea piele, pentru prima dată în viaţă.

Am învăţat să mă gândesc mai mult la ceea ce simt eu şi mai puţin la „ce ar putea gândi ceilalţi despre mine". Mi-am stabilit hotare noi şi am început să renunţ la nevoia de a le fi pe plac altora, de a realiza şi de a fi perfectă. Am început să spun mai des *„Nu"* şi mai rar *„Da, sigur"* (umplându-mă apoi de resentimente, căci nu doream să fac lucrul respectiv). Am învăţat să spun: „O, da!", nu „Sună distractiv, dar am prea mult de lucru ca să fac aşa ceva" sau „O să fac asta atunci când voi fi mai…… (suplă, mai puţin ocupată, mai bine pregătită".

Cât timp am efectuat călătoria „Vieţii trăite din inimă" alături de Diana, am citit aproape 40 de cărţi, inclusiv toate lucrările care descriu o trezire spirituală pe care am putut pune mâna. Am avut astfel ghizi incredibil de utili, dar încă îmi mai doream un manual care să îmi ofere inspiraţie, resurse şi care să-mi servească drept tovarăş de-a lungul călătoriei sufletului meu.

Într-o zi, pe când mă uitam la vraful de cărţi aşezate într-un echilibru precar pe noptiera mea, am avut o revelaţie! *Doream să îmi povestesc eu însămi istoria vieţii sub forma unor memorii,* să povestesc cum s-a transformat o cercetătoare ştiinţifică inteligentă

şi cinică într-un stereotip pe care l-a ridiculizat întreaga ei viaţă, pentru ca la jumătatea vieţii să devină o căutătoare spirituală care s-a vindecat, a devenit conştientă de sănătatea ei, creativă şi în contact cu sentimentele sale, petrecându-şi zilele în contemplarea graţiei, iubirii, recunoştinţei, creativităţii şi autenticităţii, şi fiind mai fericită decât şi-ar fi imaginat vreodată că este posibil. Aveam de gând să îmi intitulez aceste memorii: *Din toată inima.*

„Înainte să îmi scriu memoriile, m-am gândit, *trebuie să mă folosesc de studiul meu pentru a scrie un manual al Vieţii trăite din toată inima!”* Pe la jumătatea anului 2008, umplusem deja trei cutii uriaşe cu caietele şi jurnalele mele, şi cu nenumărate date pe care la adunasem. Îmi continuasem de asemenea cercetările. Deţineam toate informaţiile de care aveam nevoie şi nutream dorinţa arzătoare de a scrie cartea pe care o ţii la ora actuală în mână.

În acea zi fatidică de noiembrie în care am scris acele liste am realizat subit că nu trăiam şi nu iubeam din toată inima, dar nu am fost în totalitate convinsă. Faptul că vedeam ce scria pe listele mele nu era suficient pentru a mă convinge cu adevărat. Trebuia să fac săpături adânci şi să iau *decizia conştientă* de a crede… de a crede în mine însămi şi în posibilitatea de a trăi o altfel de viaţă. Am ajuns la această convingere după multe întrebări pe care mi le-am pus, după nenumărate lacrimi pe care le-am vărsat, dar mai ales după un număr uriaş de momente fericite pe care le-am trăit.

La ora actuală am ajuns la concluzia că lucrul cel mai curajos pe care îl putem face vreodată este să ne asumăm povestea vieţii noastre şi să ne iubim pe noi înşine de-a lungul acestui proces.

La ora actuală înţeleg că trăirea unei Vieţi din toată inima nu înseamnă să ajungi la o destinaţie, ci să îţi continui drumul ghidându-te după o stea de pe cer. Nu vei ajunge niciodată la aceasta, dar cel puţin ştii că te îndrepţi în direcţia cea bună.

La ora actuală înţeleg că daruri precum curajul, compasiunea şi conectarea nu sunt eficiente decât dacă sunt exersate. În fiecare zi.

La ora actuală înţeleg că acţiunile de *cultivare* şi *detaşare* care apar în cele zece recomandări din această carte nu reprezintă „o listă cu lucruri care trebuie făcute”, ceva ce trebuie realizat sau

dobândit, iar apoi tăiat de pe listă. Ele reprezintă instrumente de lucru cu viaţa şi cu sufletul.

Din punctul meu de vedere, a crede înseamnă a vedea cu ochii. Am început prin a crede şi astfel am început să văd cu ochii mei cum ne putem schimba pe noi înşine, cum ne putem transforma familia şi comunitatea. Tot ce trebuie să facem în acest scop este să ne adunăm curajul de a trăi şi de a iubi din toată inima. Mă simt onorată să te însoţesc de-a lungul acestei călătorii!

MULŢUMIRI

Doresc să le adresez sincere mulţumiri următoarelor persoane:

Patricia Broat, Karen Casey, Karen Chernyaev, Kate Croteau, April Dahl, Ronda Dearing, Sid Farrar, Margarita Flores, Karen Holmes, Charles Kiley, Polly Koch, Shawn Ostrowski, Cole Schweikhardt, Joanie Shoemaker, Dave Spohn, Diana Storms, Ashley Thill, Sue Thill, Alison Vandenberg, Yolanda Villarreal, Jo-Lynne Worley, prietenii mei de la Move-a-Body, familiei mele şi membrilor Lovebombers.

Introducere

Viaţa trăită din toată inima

„Viaţa trăită din toată inima” se referă la a trăi viaţa din perspectiva preţuirii de sine. Ea presupune cultivarea curajului, compasiunii şi conexiunii, astfel încât atunci când te trezeşti dimineaţa să te gândeşti instantaneu: *„Indiferent ce realizez şi ce nu realizez, eu îmi sunt suficient mie însumi”*. Înseamnă să te duci seara la culcare spunându-ţi: *„Da, sunt imperfect şi vulnerabil, iar uneori mă tem, dar asta nu schimbă cu nimic adevărul că sunt în acelaşi timp curajos şi demn de a fi iubit şi de a mă integra în societate”*.

Călătoria

„Viaţa trăită din toată inima” nu este o oportunitate care ţi se oferă o singură dată. Ea este un proces. De fapt, eu cred că este o călătorie şi o aventură. Scopul pe care mi-l propun scriind această carte este acela de a-ţi limpezi multitudinea de alegeri care te pot conduce la o „Viaţă trăită din toată inima” şi de a-ţi împărtăşi tot ce am învăţat de la foarte mulţi oameni care îşi trăiesc viaţa şi iubesc din toată inima.

Înainte de a ne îmbarca într-o călătorie, inclusiv în cea de faţă, este necesar să discutăm despre ceea ce presupune ea. Ce înseamnă să trăieşti şi să iubeşti din perspectiva preţuirii de sine? Cum ne putem accepta imperfecţiunile? Cum putem cultiva noi atribute, renunţând la acelea care ne împiedică să trăim plenar? Răspunsurile la aceste întrebări sunt: curajul, compasiunea şi conectarea. Acestea sunt instrumentele de care avem nevoie pentru a ne continua călătoria.

În cazul în care te gândeşti: *„Grozav! Înseamnă că trebuie să fiu un super-erou pentru a mă lupta cu perfecţionismul”,* te înţeleg. La prima vedere, curajul, compasiunea şi conectarea par idealuri înălţătoare, dar în realitate ele sunt o practică zilnică. Dacă sunt exersate suficient de mult, ele devin daruri incredibile în viaţa noastră. Vestea bună este că forţa care ne mână de la spate pentru a invoca aceste instrumente uimitoare sunt chiar vulnerabilităţile noastre. Dat fiind că suntem oameni, şi deci minunat de imperfecţi, noi putem practica zilnic aceste instrumente. În acest fel, curajul, compasiunea şi conectarea devin nişte daruri – darurile imperfecţiunii.

Iată ce vei descoperi citind paginile care urmează. În primul capitol îţi voi explica ce am descoperit eu despre curaj, compasiune şi conectare, şi de ce sunt acestea instrumente foarte eficiente pentru dezvoltarea preţuirii de sine.

După ce te vei lămuri în privinţa instrumentelor pe care le vom folosi de-a lungul acestei călătorii, în capitolul următor vom elucida esenţa vieţii pe care ne propunem să o trăim: iubirea, apartenenţa şi preţuirea de sine. Cu această ocazie, voi răspunde la câteva din cele mai importante întrebări pe care mi le-am pus de-a lungul carierei mele: ce este iubirea? Putem iubi pe cineva, trădându-l în acelaşi timp? De ce ne sabotează dorinţa noastră constantă de integrare apartenenţa reală? Este oare posibil să îi iubim pe oamenii din viaţa noastră, de pildă partenerul de cuplu şi copiii, mai mult decât ne iubim pe noi înşine? Cum definim noi preţuirea de sine şi cum ajungem să facem orice de dragul ei, mai puţin să credem în ea?

Orice călătorie presupune depăşirea anumitor obstacole. Călătoria „Vieţii trăite din toată inima” nu face excepţie de la această regulă. De aceea, în capitolul următor vom explora care sunt marile obstacole în calea vieţii şi iubirii trăite din toată inima pe care le-am descoperit şi cum ne putem crea o strategie viabilă pentru a depăşi aceste obstacole şi pentru a ne cultiva flexibilitatea.

În continuare, vom explora cele zece recomandări pentru „Viaţa trăită din toată inima”. Este vorba de zece instrumente sau practici

zilnice care ne vor asigura păstrarea direcţiei corecte de-a lungul călătoriei noastre. Am dedicat câte un capitol fiecărei recomandări, ilustrându-l cu poveşti adevărate de viaţă, definiţii, citate şi idei pentru alegeri deliberate şi inspirate care să ne ajute să trăim şi să iubim din toată inima.

Definiţiile

Această carte este plină de idei măreţe precum *iubire, apartenenţă* şi *autenticitate.* De aceea, consider că este extrem de important să definim aceste concepte folosite frecvent în limbajul de zi cu zi, dar rareori explicate cu adevărat. După părerea mea, o definiţie bună trebuie să fie accesibilă şi uşor de pus în practică. De aceea, am încercat să definesc aceste cuvinte într-o manieră care să te ajute să înţelegi conţinutul cuvintelor şi să îl transpui apoi în practică. Noi nu putem înţelege cu adevărat conceptele care stau la baza acţiunilor, convingerilor şi emoţiilor oamenilor decât prin explorarea activităţilor şi experienţelor de zi cu zi care stau la baza Vieţii trăite din toată inima.

Spre exemplu, atunci când participanţii la sondajele mele vorbesc despre *iubire,* eu definesc acest cuvânt prin maniera în care experimentează ei acest concept. Uneori, acest lucru presupune o nouă definiţie a unui cuvânt (lucru pe care l-am şi făcut în această carte în privinţa *iubirii* şi a altor concepte). În alte cazuri, am găsit în literatura de specialitate definiţii ale unor cuvinte care au corespuns întru totul experienţelor subiecţilor mei. De pildă, acesta este cazul cuvântului *distracţie.* Distracţie este o componentă esenţială a Vieţii trăite din toată inima, iar când am cercetat acest subiect, am descoperit lucrările uimitoare ale doctorului Stuart Brown[1]. De aceea, în loc să creez o definiţie nouă, am preferat să fac trimitere la opera lui, întrucât aceasta reflectă cu precizie ceea ce doream să spun eu.

[1] Stuart Brown şi Christopher Vaughan, *Play: How It Shapes the Brain, Opens the Imagination, and Invigorates the Soul* (New York: Penguin Group, 2009).

Îmi dau seama că definiţiile pot trezi multe controverse şi dezacorduri, dar acest lucru nu mă deranjează prea tare. Consider mult mai important să discutăm despre semnificaţia cuvintelor decât să nu vorbim deloc despre ele. Noi avem nevoie de un limbaj comun, care să ne ajute să ajungem la o mai bună înţelegere – lucru absolut esenţial pentru o „Viaţă trăită din toată inima".

Săpături adânci

La începutul anului 2008, când de-abia îmi creasem blogul, am scris pe el despre distrugerea butonului „săpăturilor adânci". Ştii ce este acest buton, nu? Este butonul pe care te bazezi atunci când eşti prea epuizat pentru a te mai trezi odată în mijlocul nopţii sau pentru a mai spăla o maşină de rufe mizerabile, care îţi întorc stomacul pe dos, sau pentru a mai prinde un avion, sau pentru a mai da un telefon în urma nenumăratelor apeluri primite şi înregistrate pe robotul telefonic, sau pentru a mai continua să le faci celorlalţi pe plac, să „performezi" şi să pari perfect, aşa cum faci de obicei, în condiţiile în care nu-ţi mai doreşti decât să te ascunzi sub aşternuturi şi să uiţi de tot şi de toate.

Acest buton te ajută să mai faci o ultimă forţare chiar dacă te simţi copleşit şi epuizat la maxim, când ai prea multe de făcut şi prea puţin timp pentru tine însuţi.

Am explicat pe blogul meu că am luat decizia de a nu-mi repara acest buton al săpăturilor adânci. Mi-am făcut promisiunea ca ori de câte ori mă voi simţi epuizată din punct de vedere emoţional, fizic şi spiritual de acum înainte, să încetinesc ritmul şi să nu mă mai bazez pe vechile mele tipare: forţarea, acceptarea cazonă a ordinelor sau să-mi înghit propriul venin.

O vreme a mers, dar îmi lipsea butonul meu. Îmi lipsea pentru că nu mai aveam încotro să mă îndrept atunci când mă simţeam epuizată şi golită de energie. Aveam nevoie de un instrument pentru a ieşi din aceste stări. De aceea, m-am întors la cercetările mele ca să văd dacă pot găsi o metodă de a ieşi din astfel de stări

care să nu încalce principiile „Vieţii trăite din toată inima”. Poate că exista un instrument mai potrivit decât „strânsul din dinţi”.

Iată ce am descoperit: oamenii care îşi trăiesc plenar şi din toată inima viaţa SAPĂ într-adevăr adânc în interiorul lor, dar apelează la un buton diferit. Atunci când se simt copleşiţi şi epuizaţi, ei:

Se focalizează mental şi comportamental prin rugăciune, meditaţie sau prin fixarea intenţiilor;

Se simt inspiraţi să facă **a**legeri noi, diferite de cele anterioare;

Îşi văd de treabă, adică trec la fa**p**te, nu stau să se lamenteze.

De când am făcut această descoperire, am Săpat Adânc în interiorul meu, dar în această modalitate nouă. Experienţa a fost de-a dreptul uimitoare. Un exemplu recent s-a petrecut deunăzi, când m-am lăsat prinsă de fascinaţia Internetului. În loc să lucrez, mă jucam pe Facebook şi hoinăream pe site-uri. Procesul nu era nici relaxant, nici productiv, ci doar o pierdere fantastică de timp şi de energie.

Am încercat atunci noua metodă: m-am focalizat, m-am simţit inspirată şi am acţionat. Mi-am spus în sinea mea: „Dacă eşti de părere că hoinăreala online te distrează şi te relaxează, fă-o. Dacă nu, fă ceva cu adevărat relaxant. Găseşte ceva care să te inspire, nu ceva care să te facă să uiţi de sine şi să te golească de energie. Dacă ai găsit acest lucru, scoală-te şi pune-l în practică!” Mi-am închis imediat laptopul, am spus o mică rugăciune care să îmi reamintească să fiu plină de compasiune faţă de mine însămi şi m-am uitat la un film care stătea pe biroul meu de mai bine de o lună. Această acţiune s-a dovedit a fi exact lucrul de care aveam nevoie.

Nu m-am mai forţat să lucrez sau să fac ceva productiv, aşa cum aş fi procedat mai demult, ci m-am relaxat profund într-o manieră intenţionată şi într-o atmosferă de rugăciune.

Fiecare recomandare din această carte include o secţiune intitulată „Sapă adânc” care îşi propune să te ajute să faci noi alegeri inspirate şi focalizate, iar apoi să treci la fapte. Îţi voi împărtăşi

apoi strategiile mele personale, dar te voi încuraja să îţi găseşti propriile strategii. În cazul meu, aceste strategii noi s-au dovedit infinit mai eficiente decât vechea metodă a forţării.

Ce contribuţie sper să aduc

Această carte abordează subiecte extrem de fierbinţi, precum compasiunea de sine, acceptarea şi recunoştinţa. Nu sunt prima autoare care discută despre aceste subiecte şi cu siguranţă nu sunt cea mai inteligentă cercetătoare din lume sau cea mai talentată scriitoare. Consider totuşi că sunt prima autoare care explică cum operează aceste subiecte la nivel individual şi luate la un loc pentru a cultiva o Viaţă trăită din toată inima. Încă şi mai important, cred că sunt prima autoare care discută despre aceste subiecte din perspectiva unei cercetătoare care a studiat ani la rând ruşinea şi teama.

Nu-ţi pot spune de câte ori nu am dorit să renunţ la cercetarea mea pe tema ruşinii. Este extrem de dificil să îţi dedici întreaga carieră studierii unui subiect care îi face pe oameni să se contracte şi să dea înapoi. De mai multe ori mi-am luat literalmente capul în mâini şi mi-am spus: „Gata! Renunţ! Mă las păgubaşă! Este mult prea greu. Există şi alte subiecte de studiat. Nu mai vreau să mă ocup de această temă!" Adevărul este însă că nu eu am ales ruşinea şi teama ca subiecte de cercetare. Ele m-au ales pe mine.

La ora actuală înţeleg de ce. Acesta a fost subiectul pe care trebuia să îl cercetez – la nivel profesional şi personal – pentru a mă pregăti în vederea studiului următor, cel referitor la „Viaţa trăită din toată inima". Putem vorbi despre curaj, compasiune şi iubire până când ajungem să semănăm cu o felicitare, dar atât timp cât nu suntem dispuşi să discutăm serios despre principalele obstacole care stau în calea transpunerii lor în practică în viaţa de zi cu zi, nu vom reuşi să ne schimbăm în niciun fel. Niciodată!

Sună grozav să vorbeşti despre curaj, dar atunci când abordăm această temă trebuie să ne referim inclusiv la maniera în care ne determină el să ne detaşăm de ceea ce gândesc ceilalţi oameni, iar acest lucru îi sperie pe cei mai mulţi dintre oameni. Cu toţii ne dorim

să fim plini de compasiune, dar câţi oameni sunt dispuşi să îşi examineze limitele şi să înveţe să spună *nu,* deşi acest lucru reprezintă o componentă critică a compasiunii? Apartenenţa este şi ea o componentă esenţială a „Vieţii trăite din toată inima", dar ea nu poate fi transpusă cu adevărat în practică cât timp nu învăţăm să ne acceptăm aşa cum suntem. Oare de ce sunt lucrurile atât de dificile?

Înainte de a mă aşeza la masa de scris, mă întreb întotdeauna: „De ce merită să scriu această carte? Ce contribuţie sper să aduc?" Ironia sorţii face ca cea mai importantă contribuţie pe care sper să o aduc la înţelegerea iubirii, apartenenţei şi preţuirii de sine să derive din experienţa mea de cercetătoare a ruşinii.

Faptul că am început acest studiu din perspectiva înţelegerii felului în care operează ruşinea, care ne face să ne simţim inferiori şi speriaţi, mi-a permis să fac ceva mai mult decât să prezint câteva idei deosebite: m-a ajutat să creez o serie de strategii autentice de schimbare a vieţii. Dacă dorim să ştim de ce ne temem atât de tare să ne revelăm sinele real în faţa celorlalţi oameni, este absolut necesar să înţelegem puterea ruşinii şi a fricii. Atât timp cât nu ne vom opune convingerilor de tip *„Nu eşti suficient de bun"* şi *„Cine te crezi?",* nu vom putea merge mai departe.

Mi-aş fi dorit să fi ştiut ce ştiu acum în momentele de disperare din trecutul meu, în care m-am simţit la pământ, dar am continuat să cercetez problema ruşinii. Dacă m-aş putea întoarce în timp, mi-aş şopti la ureche acelaşi lucru pe care ţi-l spun acum, la începutul călătoriei noastre:

Asumarea propriei poveşti poate fi dificilă, dar nu este nici pe departe atât de dificilă ca risipirea întregii vieţi pentru a fugi de ea. Acceptarea vulnerabilităţilor noastre este riscantă, dar nici pe departe la fel de periculoasă ca renunţarea la iubire, apartenenţă şi bucurie – experienţele care ne fac să fim mai vulnerabili. Numai oamenii suficient de curajoşi pentru a-şi explora latura întunecată sunt capabili să descopere puterea infinită a luminii lor interioare.

Curajul, Compasiunea şi Conectarea: Darurile imperfecţiunii

Preţuirea de sine se cultivă prin practicarea curajului, compasiunii şi conectării în viaţa de zi cu zi. Cuvântul cheie în această frază este *practicarea.* Teologul Mary Daly scrie: „Curajul este o obişnuinţă, un obicei, o virtute. Numai cei care fac acte curajoase îl achiziţionează. Este la fel ca înotul: nu îl poţi practica decât aruncându-te în apă. În mod similar, curajul este învăţat prin practicarea curajului". Acelaşi lucru este valabil şi pentru compasiune şi conectare. Noi invităm compasiunea în viaţa noastră atunci când acţionăm plini de compasiune faţă de noi înşine şi faţă de ceilalţi oameni, şi ne simţim conectaţi atunci când ieşim în lumea exterioară şi încercăm să ne conectăm.

Înainte de a defini aceste concepte şi de a comenta cum operează ele, doresc să-ţi explic cum funcţionează ele în viaţa reală – ca practici. Ceea ce urmează este o poveste personală despre curajul de a ieşi în lume, despre compasiunea care derivă din experienţă şi despre conexiunile care alimentează preţuirea de sine.

Furtuna ruşinii

Nu cu mult timp în urmă am fost invitată să vorbesc în faţa unui grup de părinţi despre relaţia dintre flexibilitate şi hotare de către directoarea unei mari şcoli elementare publice şi de organizaţia părinţi-profesori a şcolii. La acea vreme tocmai colectam date despre părinţi şi despre şcoli din perspectiva „Vieţii trăite din toată inima", aşa că invitaţia m-a umplut de entuziasm. Nu ştiam însă în ce mă bag singură!

În clipa în care am intrat în amfiteatrul şcolii am simţit o atmosferă stranie pe care o emanau părinţii din audienţă. Toată lumea părea agitată. Am întrebat-o pe directoare ce se întâmpla, dar acesta s-a limitat să ridice din umeri. Preşedintele asociaţiei părinţi-profesori nu mi-a spus nici el despre ce era vorba. De aceea, am încercat să ignor problema.

Stăteam în rândul din faţă când m-a prezentat directoarea. Această experienţă mi se pare întotdeauna ciudată şi nelalocul ei. Cineva îmi prezintă toate realizările şi titlurile, în timp ce mie îmi vine să vomit şi să o iau la fugă. De această dată însă, prezentarea care mi-a fost făcută m-a luat prin surprindere.

Directoarea a spus ceva de genul: „Chiar dacă nu vă va fi pe plac ce veţi auzi în această seară, consider că trebuie să ascultăm cu toţii, de dragul copiilor noştri. Dr. Brown se află aici pentru a ne transforma şcoala şi viaţa! Ea ne va aduce pe calea cea bună indiferent dacă ne place sau nu!”

Femeia spunea aceste lucruri şocante pe un ton agresiv, care o făcea să pară furioasă sau enervată. Mie mi se părea că visez! Parcă aş fi fost prezentată la Campionatul Mondial de Lupte. Nu lipseau decât gongul şi luminile stroboscopice.

Privind retrospectiv lucrurile, cred că ceea ce ar fi trebuit să fac atunci ar fi fost să mă ridic şi să spun: „Nu mă simt foarte confortabil. Mă bucur să fiu aici, dar nu am venit în niciun caz pentru a aduce pe cineva pe calea cea bună. De asemenea, nu aş vrea să credeţi că voi încerca să transform şcoala dumneavoastră printr-o discuţie de o oră. Ce se întâmplă de fapt aici!?”

Din păcate, nu am făcut acest lucru. M-am limitat să încep să vorbesc în maniera mea obişnuită: „Sunt cercetătoare, dar în acelaşi timp şi mamă care are probleme cu propriii ei copii”. Zarurile fuseseră aruncate însă. Părinţii nu erau deloc receptivi la ceea ce le spuneam eu. Dimpotrivă, îi vedeam pe toţi holbându-se la mine!

Un bărbat situat chiar în faţa mea avea braţele încrucişate pe piept şi dinţii încleştaţi atât de tare încât îi făceau să îi pulseze venele din gât. La fiecare 3-4 minute, el îşi schimba poziţia pe

scaun, îşi dădea ochii peste cap şi ofta suficient de tare ca să fie auzit de toată lumea din sală. Nici măcar nu era vorba de un oftat. Era mai degrabă un mormăit sau un geamăt puternic. Chiar şi vecinii săi păreau şocaţi de comportamentul lui. Nimeni nu părea să mă simpatizeze în sală (lucru inexplicabil pentru mine), dar comportamentul acestui bărbat era insuportabil pentru toată lumea.

Fiind profesoară şi lider de grup cu multă experienţă, ştiu cum să gestionez astfel de situaţii şi de regulă mă simt confortabil atunci când o fac. Atunci când cineva perturbă restul grupului, nu ai practic decât două alternative: să îl ignori sau să faci o pauză şi să îl confrunţi în particular în legătură cu comportamentul lui inadecvat. Din păcate pentru mine, eram atât de siderată de experienţa prin care treceam încât am optat pentru cea mai proastă soluţie posibilă: am încercat să îl impresionez.

Am început să vorbesc foarte tare şi am devenit tot mai animată. Am citat diferite statistici din cercetare care ar fi speriat orice părinte. Am renunţat la autenticitate pentru o atitudine de tip: *„Mai bine m-ai asculta! În caz contrar, rişti să îţi vezi copilul renunţând la şcoală în clasa a treia şi făcând autostopul pentru a călători, apucându-se de droguri sau făcând cine ştie ce alte prostii!”*

Nicio reacţie.

Nimeni nu m-a aprobat din cap, nimeni nu mi-a zâmbit – nimic. Tot ce am reuşit a fost să îi bag în sperieţi pe ceilalţi 250 de părinţi, deja enervaţi. Evenimentul s-a dovedit un dezastru. Orice încercare de a atrage cooperarea unui astfel de om sau de a-l învinge se dovedeşte din start o greşeală, căci presupune renunţarea la autenticitate de dragul aprobării. Atunci când adopţi o astfel de atitudine tu refuzi să mai crezi în propria ta valoare şi începi să cerşeşti aprobarea celorlalţi. Şi, Doamne, cum o mai cerşeam!

În clipa în care am terminat de vorbit, mi-am înşfăcat geanta şi am alergat literalmente la maşina mea. În timp ce ieşeam din parcare, mă înroşeam din ce în ce mai tare la faţă. Mă simţeam umilită şi inima îmi bătea nebuneşte. Am încercat să îmi ignor

propriul comportament nebunesc, dar nu reuşeam să mă gândesc la altceva. Treceam printr-o veritabilă furtună a ruşinii.

Atunci când furtuna ruşinii şuieră pretutindeni în jurul meu, îmi este imposibil să mai găsesc o perspectivă pozitivă sau să îmi mai amintesc ceva bun despre mine. Mintea mea a început faimosul monolog negativ de tip: *„Doamne, ce idioată sunt! De ce am făcut aşa ceva?”*

Marele dar al muncii de cercetare pe care am făcut-o (inclusiv al celei de lucru cu mine însămi) constă în faptul că pot recunoaşte imediat ruşinea atunci când aceasta devine manifestă. Pe de o parte, recunosc imediat simptomele fizice ale ruşinii: gura uscată, timpul care pare să îşi încetinească mersul, vederea tunelară, înroşirea feţei, creşterea pulsului. Pe de altă parte, ştiu că reluarea la infinit şi cu încetinitorul a scenei care mi-a provocat sentimentul ruşinii reprezintă o avertizare dintre cele mai importante.

Ştiu de asemenea că cel mai bun lucru pe care îl putem face în astfel de situaţii este unul care pare foarte greu de aplicat: trebuie să avem curajul să ieşim în lumea exterioară! Noi trebuie să ne asumăm povestea personală şi să o împărtăşim cu cei care şi-au câştigat dreptul de a o asculta, respectiv pe care ne putem baza că vor reacţiona cu compasiune. În astfel de momente mai mult ca oricând, noi avem nevoie de curaj, de compasiune şi de conectare. Şi asta cât mai rapid posibil!

Ruşinea nu suportă să ne audă spunându-ne povestea. Ea detestă descrierea ei în cuvinte şi nu poate supravieţui împărtăşirii. Ruşinea adoră secretul. De aceea, lucrul cel mai periculos pe care îl putem face atunci când ne simţim ruşinaţi este să ne ascundem şi să ne îngropăm povestea. Atunci când facem acest lucru, ruşinea intră în metastază. De aceea, în acea clipă mi-am spus cu voce tare: „Trebuie să vorbesc cu cineva CHIAR ACUM. Fii curajoasă, Brené!”

Există însă un element foarte important de care trebuie să ţinem seama atunci când căutăm compasiunea şi conectarea: nu putem apela la *oricine*. Lucrurile sunt ceva mai complicate. De pildă, eu

am o sumedenie de prieteni, dar foarte puţini oameni la care pot apela atunci când mă trezesc în ţinutul pustiu şi întunecat al ruşinii.

Dacă ne împărtăşim povestea personală cu cineva care nu merită să o asculte, riscăm să fim spulberaţi complet şi făcuţi fărâme de furtuna care deja face ravagii în viaţa noastră. În astfel de situaţii, avem nevoie de o legătură de prietenie solidă, similară unui copac puternic ancorat în sol. Trebuie să îi evităm cu orice preţ pe:

1. Prietenii care se simt la fel de ruşinaţi ca şi tine atunci când îţi aud povestea. Aceştia nu fac decât să îţi confirme cât de oribil te-ai comportat. Urmează apoi o tăcere stânjenitoare, iar în final tot tu eşti cel care trebuie să îi consolezi *pe ei.*

2. Prietenii care îţi răspund prin simpatie („Îmi pare atât de rău pentru tine"), nu empatic („Înţeleg. Sunt alături de tine. Mi s-a întâmplat şi mie"). Dacă vrei să vezi un ciclon al ruşinii devenind cu adevărat letal, alimentează-l cu fraze de genul: „O, săracul de tine!", sau cu incredibila variantă pasiv-agresivă a simpatiei: „Fii binecuvântat, suflet sărman!"

3. Prietenii pentru care eşti un exemplu absolut de preţuire de sine şi de autenticitate. Aceştia nu te vor putea ajuta, căci se vor simţi prea dezamăgiţi de imperfecţiunile tale, chiar mai mult decât te simţi tu.

4. Prietenii care se simt atât de inconfortabil în faţa vulnerabilităţii că te vor mustra imediat: „Cum ai putut să faci asta? La ce te gândeai?", sau care vor încerca să dea vina pe altcineva: „Cine era tipul acela? Vom avea noi grijă de el!"

5. Prietenii care încearcă tot timpul să pară pozitivi. Incapabili să îşi exprime propriul disconfort, aceştia refuză să accepte faptul că poţi avea uneori un comportament nebunesc şi că poţi face alegeri teribile. Prin urmare, îţi spun: „Exagerezi. Sunt convins că nu a fost atât de rău. Tu eşti minunat. Eşti perfect. Toată lumea te iubeşte".

6. Prietenii care confundă „conectarea” cu oportunitatea de a se pune pe ei pe primul loc: „Asta-i nimic! Să-ţi spun ce mi s-a întâmplat mie…”.

De bună seamă, şi noi ne putem asuma aceste roluri atunci când alţi prieteni apelează la noi, mai ales dacă aceştia ne spun o poveste care ne zgândăre propriul tipar al ruşinii. Adevărul este că suntem cu toţii oameni imperfecţi şi vulnerabili. Este greu să practici compasiunea atunci când te lupţi cu propria autenticitate sau când nu te preţuieşti suficient de mult pe tine însuţi.

Atunci când căutăm compasiunea unei alte persoane, noi avem nevoie de cineva care să fie profund centrat, cu picioarele pe pământ, capabil să ne sprijine şi să ne accepte aşa cum suntem, cu calităţile noastre deopotrivă pozitive şi negative. Mai mult decât atât, trebuie să ne onorăm efortul de a ieşi cu bine din această situaţie prin împărtăşirea ei cu cineva care şi-a *câştigat* dreptul de a ne asculta povestea. Atunci când ne dorim compasiune, trebuie să ne conectăm cu *persoana potrivită,* la *momentul potrivit* şi în *chestiunea potrivită.*

În ceea ce mă priveşte, mi-am sunat sora. Nu am început să îmi sun surorile sau fratele pentru a mă sprijini în momentele când mă aflam în mijlocul ciclonului ruşinii decât după 2007, anul ~~Prăbuşirii~~ / Trezirii mele Spirituale. Eu sunt cu patru ani mai în vârstă decât fratele meu şi cu opt ani mai mare decât surorile mele (care sunt gemene). Înainte de 2007, mă simţeam foarte confortabil în rolul meu de soră mai mare, impecabilă şi perfectă (în traducere liberă: scorţoasă, critică şi considerându-mă „mai bună” decât ceilalţi).

Ashley s-a dovedit a fi uimitoare. M-a ascultat şi a reacţionat cu o compasiune absolută. A avut curajul de a-mi povesti propria ei luptă cu preţuirea de sine şi s-a conectat perfect empatic cu starea pe care o experimentam. Mi-a vorbit în cuvinte minunat de oneste: „O, Doamne. E atât de greu. Am trecut şi eu prin asta. Detest această stare!” Nu ştiu cum ar reacţiona alţi oameni la aceste cuvinte, dar pentru mine au fost exact ce aveam nevoie.

Ashley nu s-a lăsat dezrădăcinată şi luată pe sus de furtuna creată de experienţa mea. Nu a fost însă nici suficient de rigidă pentru a mă acuza şi pentru că mă umili cu judecăţile ei critice. Nu a încercat să îmi rezolve problema sau să mă facă să mă simt mai bine. Pur şi simplu m-a ascultat şi a avut curajul să îmi împărtăşească propriile ei vulnerabilităţi.

M-am simţit complet expusă, dar şi iubită şi acceptată în totalitate (aceasta fiind definiţia compasiunii în viziunea mea). Trebuie să mă crezi atunci când îţi spun că ruşinea şi teama nu pot tolera această conectare intimă între doi oameni. Tocmai de aceea am ajuns la concluzia că principalele instrumente necesare pentru călătoria „Vieţii trăite din toată inima" sunt: curajul, compasiunea şi conectarea. Peste toate, faptul că am acceptat să fiu văzută de cineva drag în toată imperfecţiunea mea a întărit şi mai mult relaţia noastră, lucru care a rămas valabil până astăzi. De aceea am ajuns să numesc curajul, compasiunea şi conectarea – darurile imperfecţiunii. Atunci când acceptăm să fim autentici, chiar dacă acest lucru presupune revelarea imperfecţiunii noastre, aceste daruri ne copleşesc prin comorile pe care ni le oferă.

În final, doresc să-ţi povestesc pe scurt cum s-a terminat această poveste: la o săptămână după prelegerea pe care am ţinut-o în faţa comitetului părinţi / profesori, care a semănat mai mult cu un meci de lupte, am aflat că părinţii îşi vizitau tot timpul copiii în sălile de clasă, interferând cu profesorii şi cu metoda lor de predare. Fără să-mi spună nimic, directoarea şi preşedintele comitetului de părinţi le-a cerut părinţilor să participe la întâlnirea cu mine, spunându-le că voi veni să le explic de ce trebuie să renunţe să mai intervină în timpul orelor. Cu alte cuvinte, am fost chemată să joc rolul unui mercenar împotriva părinţilor. Chiar dacă nu sunt de acord cu ingerinţa părinţilor în timpul orelor de clasă, nu mi se pare corect să fiu folosită pentru post de carne de tun. De altfel, ironia sorţii a făcut să nu pomenesc nimic despre acest subiect în prelegerea mea, întrucât nu aveam nicio idee ce se întâmpla în acea şcoală.

Acestea fiind zise, îţi propun să luăm pe rând conceptele cheie ale „Vieţii trăite din toată inima” şi să analizăm cum pot fi folosite ele.

Curajul

Curajul este una din temele ce apar mereu în viaţa mea. Fie mă rog să am curaj, fie mă simt recunoscătoare pentru că am dat o mică dovadă de curaj, fie îl apreciez în cazul altor oameni, fie îl studiez teoretic. Nu cred însă că sunt un caz unic. Într-o formă sau alta, fiecare om îşi doreşte să fie curajos.

După ce am intervievat o sumedenie de oameni în legătură cu adevărurile din viaţa lor, inclusiv cu problemele cu care se confruntă, am înţeles că unul din principalele atribute pe care le au în comun oamenii care trăiesc o „Viaţă trăită din toată inima” este curajul. Şi nu vorbesc de orice tip de curaj. Am descoperit că „Viaţa trăită din toată inima” necesită un *curaj obişnuit.* Iată ce vreau să spun cu asta…

Rădăcina cuvântului *curaj* este cuvântul latin *cor* – care înseamnă *inimă.* În vremurile de demult, cuvântul *curaj* era definit altfel decât în epoca noastră. La origini, el însemna „a spune deschis ce ai pe inimă”. De-a lungul timpului această definiţie s-a schimbat, iar la ora actuală curajul a ajuns sinonim cu cuvântul *eroic.* Eroii sunt importanţi şi orice societate are nevoie de ei, dar partea proastă este că oamenii au uitat de definiţia autentică a curajului, care înseamnă să fii deschis şi să spui cine eşti cu adevărat, ce simţi şi prin ce experienţe treci (bune şi rele deopotrivă). Eroismul înseamnă de multe ori să îţi rişti viaţa. Curajul obişnuit nu se referă decât la riscul de a-ţi asuma propria *vulnerabilitate.* În lumea modernă, acest lucru a ajuns să fie însă cu adevărat un act de mare curaj[1].

[1] Nu ştiu sigur care este originea expresiei *curaj obişnuit,* dar am descoperit-o într-u articol despre femei şi fete al cercetătoarei Annie Rogers.

Dacă suntem atenţi, putem vedea astfel de acte de curaj în fiecare zi, de pildă atunci când cineva cere ajutorul altcuiva, aşa cum am făcut eu cu Ashley. Personal, îl descopăr în sala mea de curs atunci când un student ridică mâna şi îmi spune: M-aţi pierdut complet. Nu înţeleg absolut nimic din ceea ce spuneţi". Îţi dai seama cât de incredibil de curajos este să spui „nu înţeleg" în condiţiile în care eşti convins că toţi cei din jur înţeleg? Experienţa celor peste zece ani de predat m-a învăţat că dacă un student are curajul să spună „Nu înţeleg", cel puţin alţi zece simt exact la fel ca el. Chiar dacă nu îşi asumă riscul de a declara deschis acest lucru în faţa celorlalţi, ei beneficiază cu siguranţă în urma actului de curaj al celui care o face.

Un alt gest curajos la care am asistat a fost cel al fiicei mele Ellen, care m-a sunat la 10:30 seara de la o colegă de şcoală la care îşi propusese să rămână peste noapte şi mi-a spus:

– Mamă, poţi să vii să mă iei?

După ce s-a urcat în maşina mea, a adăugat:

– Îmi pare rău. Pur şi simplu nu am fost suficient de curajoasă. Mi s-a făcut dor de casă. Toţi ceilalţi dormeau şi ar fi trebuit să merg în dormitorul mamei lui Libby şi să o trezesc din somn.

După ce am parcat pe aleea noastră, m-am dat jos din maşină şi m-am urcat în spate, lângă Ellen. Am îmbrăţişat-o şi i-am spus:

– Ellen, eu cred că a-i spune altcuiva ce îţi doreşti de la el reprezintă unul din actele cele mai curajoase pe care le poţi face în viaţă. Eu însămi am suferit îngrozitor când eram de vârsta ta la câteva petreceri la care am rămas peste noapte la prietenele mele de şcoală, pentru simplul motiv că mi-a fost prea frică să le spun celorlalţi că doream să merg acasă. Sunt mândră de tine.

A doua zi dimineaţă, la micul dejun, Ellen mi-a spus:

– M-am gândit la ce mi-ai spus aseară. Pot să fiu curajoasă şi să-ţi mai cer ceva?

I-am zâmbit aprobator.

– În weekendul următor o să merg la o altă petrecere la care se presupune că ar trebui să rămân peste noapte. Poţi să vii să mă iei la ora culcării? Pur şi simplu nu mă simt pregătită să rămân până dimineaţa într-o casă străină.

Asta înseamnă curaj. Bine ar fi dacă un număr cât mai mare de oameni ar practica aceste discuţii deschise.

Un alt caz de curaj este cel în care sunt dispusă eu însămi să îmi asum riscul de a-mi manifesta vulnerabilitatea şi dezamăgirea în faţa altor persoane. Timp de foarte mulţi ani, dacă doream foarte mult ceva – cum ar fi să primesc o invitaţie la o conferinţă specială, o promovare sau un interviu la radio – mă prefăceam că nu îmi păsa prea tare de lucrul respectiv. Spre exemplu, dacă un coleg mă întreba: „Eşti nerăbdătoare să faci acel interviu la radio?”, ridicam din umeri şi îi răspundeam:

– Nu sunt prea sigură. Nu mi se pare ceva chiar atât de important.

Bineînţeles că în sinea mea mă rugam să dau interviul.

Abia în ultimii ani am învăţat că acest joc stupid al minţii nu reduce cu nimic durerea pe care o simt atunci când lucrul pe care-l doresc nu se întâmplă. În schimb, el îmi reduce bucuria atunci când lucrul respectiv se întâmplă. Peste toate, îmi creează o stare de izolare. Atunci când minimizezi importanţa unui lucru pe care ţi-l doreşti, prietenii tău nu sunt predispuşi să te sune şi să-ţi spună: „Îmi pare rău că nu ai obţinut ce îţi doreai. Ştiu cât de mult ţi-ai dorit lucrul respectiv”.

La ora actuală, atunci când cineva îmi pune întrebări legate de un lucru pe care mi-l doresc, sunt mult mai predispusă să îmi adun curajul şi să îi spun: „Îmi doresc din suflet acest lucru. Încerc să-mi păstrez realismul, dar tare aş dori ca el să se întâmple”. De aceea, atunci când lucrurile nu se derulează aşa cum doresc, îmi este infinit mai uşor să îmi sun o prietenă şi să îi spun: „Ştii lucrul acela despre care îţi spuneam că aş dori să mi se întâmple? Ei bine, nu s-a întâmplat, şi mă simt atât de frustrată…”.

Un alt exemplu de curaj obişnuit la care am asistat recent s-a petrecut la grădiniţa fiului meu Charlie. Eu şi ceilalţi părinţi am fost invitaţi să asistăm la un spectacol muzical susţinut de copii cu ocazia unei anumite sărbători. Cred că ştii cum se petrec lucrurile în astfel de cazuri: 25 de copii mici cântă pe scenă susţinuţi de părinţi, bunici şi rude din audienţă, care îi filmează cu camerele lor video. Părinţii îşi ţineau în sus camerele de filmat sau aparatele de fotografiat, luând instantanee şi asigurându-se că odraslele lor ştiau că se aflau acolo.

Ca şi cum atmosfera generală nu ar fi fost suficient de încărcată de emoţie, o fetiţă în vârstă de trei ani a plâns tot timpul spectacolului pentru că nu reuşea să îşi vadă mama din locul în care se afla pe scenă. În final, s-a dovedit că mama fetiţei era prinsă în trafic şi că nu a reuşit să ajungă la timp la spectacol. Când a ajuns în sfârşit, eu stăteam în genunchi în mijlocul scenei şi îl îmbrăţişam pe Charlie. Din acel unghi jos, am văzut-o pe mama fetiţei dând năvală în sală şi scanând întreaga audienţă în căutarea copilului ei. Tocmai când eram pe punctul de a mă ridica în picioare şi a-i arăta unde se afla fetiţa, (undeva în spatele sălii, unde o profesoară o ţinea în braţe şi încerca să o liniştească), o altă mamă a trecut pe lângă noi, s-a uitat dispreţuitor la sărmana femeie care abia reuşise să ajungă şi şi-a dat ochii peste cap.

M-am ridicat în picioare, am inspirat adânc în piept şi am încercat să îmi păstrez cumpătul, astfel încât să nu alerg după mama care se considera „mai bună decât tine" şi care şi-a dat ochii peste cap, pentru a-i trage un şut în fundul ei punctual! Din fericire, chiar atunci alte două mame s-au îndreptat către femeia care avea ochii în lacrimi şi i-au zâmbit amabil. Una dintre ele şi-a pus mâna pe umărul ei şi i-a spus cu compasiune:

– Am trecut cu toţii prin asta. Eu am ratat ultimul spectacol al copilului meu, şi nu pentru că am ajuns prea târziu; pur şi simplu am uitat.

Faţa femeii stresate s-a relaxat şi ea şi-a şters o lacrimă. Cealaltă mamă i-a spus la rândul ei:

– Fiul meu a fost singurul copil din clasă care nu a purtat pijamale de Ziua Pijamalelor, şi îmi scoate ochii chiar şi în ziua de astăzi că aceea a fost cea mai oribilă zi din viaţa lui… O să fie bine. Suntem cu toţii în aceeaşi barcă.

Când femeia care a ratat spectacolul a reuşit să ajungă în sfârşit în spatele sălii, la profesoara care încă îi liniştea fiica, arăta destul de calmă. Mamele care şi-au împărtăşit deschis propriile poveşti legate de imperfecţiune şi vulnerabilitate au dat dovadă de curaj. Ele şi-a făcut timp să se oprească pentru o clipă şi să îi spună femeii: „Iată povestea mea. Nu eşti singura care a trecut prin aşa ceva". Nu le-a obligat nimeni să facă acest lucru. Le-ar fi fost atât de uşor să joace rolul de mame perfecte şi să treacă dispreţuitoare pe lângă ea, aşa cum a făcut prima femeie.

Aşa cum ilustrează aceste istorii, curajul generează efecte în avalanşă. Ori de câte ori optăm pentru curaj, noi îi facem pe cei din jurul nostru să se simtă mai bine, iar această lume să pară mai curajoasă. Şi trebuie să recunoaştem că lumea în care trăim are nevoie de mai multă bunătate şi de mai mult curaj.

Compasiunea

În pregătirea cărţii mele despre ruşine, am citit toate cărţile pe care le-am găsit despre compasiune. În cele din urmă, am descoperit o conexiune perfectă între poveştile care le-am auzit în interviurile mele şi opera călugăriţei budiste americane Pema Chödrön. În cartea ei, *Locuri care te sperie,* călugăriţa scrie: „Ori de câte ori practicăm în mod deliberat compasiunea, ne putem aştepta să simţim teama generată de propria noastră durere. Practicarea compasiunii este un act de curaj. Ea presupune să înveţi să te relaxezi şi să avansezi lin către lucrul care te sperie[2]".

Lucrul care îmi place cel mai mult la definiţia lui Chödrön este onestitatea ei legată de vulnerabilitatea generată de practicarea compasiunii. Dacă analizăm originea cuvântului *compasiune,* aşa

[2] Pema Chödrön, *The Places That Scare You: A Guide to Fearlessness in Difficult Times* (Boston: Shambhala Publications, 2001).

cum am făcut cu cuvântul *curaj,* ne vine mai uşor să înţelegem de ce compasiunea nu reprezintă de regulă prima noastră reacţie în faţa suferinţei. Cuvântul *compasiune* derivă din cuvintele latine *pati* şi *cum,* care înseamnă „a suferi împreună (la unison) cu". Personal, nu cred că oamenii sunt setaţi să reacţioneze în primul rând prin compasiune. Prima noastră reacţie în faţa fricii (a noastră sau a unei alte persoane) este încercarea de a ne proteja. Noi ne protejăm de regulă prin a arunca vina pe altcineva. Uneori, facem acest lucru fiind foarte critici sau încercând să găsim pe loc o soluţie, fără a ne exprima empatia cu suferinţa celui în cauză.

Chödrön încearcă să rezolve această tendinţă către autoprotecţie afirmând că trebuie să fim oneşti cu noi înşine şi să ne iertăm pentru încercarea de a ne închide la nivel sufletesc: „Atunci când cultivăm compasiunea, noi ne raportăm la întreaga noastră experienţă de viaţă: la suferinţele pe care le-am trăit, la empatia noastră, dar şi la cruzimea şi teroarea pe care le-am experimentat. Acest lucru este firesc. Compasiunea nu reprezintă o relaţie între un vindecător şi o persoană rănită, ci una între egali. Numai cunoscându-ne bine propriul întuneric interior putem noi să fim cu adevărat prezenţi în faţa întunericul din alte persoane. Compasiunea devine reală numai atunci când ne recunoaştem şi împărtăşim omenescul din noi[3]".

În povestea mea de mai sus, Ashley a fost dispusă să se scufunde împreună cu mine în întunericul meu. Ea nu şi-a propus nicio clipă să mă ajute să rezolv problema, ci doar să îmi fie alături ca un egal şi să mă ţină de mână până când mă voi calma.

Hotarele şi compasiunea

Una din cele mai mari (şi cele mai puţin discutate) bariere în calea practicării compasiunii este teama de fixarea hotarelor şi a consecinţelor pentru încălcarea lor. Ştiu că sună ciudat, dar eu cred că înţelegerea conexiunii dintre hotare, consecinţe, acceptare şi compasiune m-a făcut să fiu un om mai bun. Înainte de anul

[3] Ibid.

„prăbuşirii" mele păream mai blândă şi mai amabilă, dar în sinea mea eram plină de resentimente, de judecăţi critice şi de mânie. La ora actuală mi se pare că dau dovadă de mai multă compasiune, că sunt mai puţin critică şi că nu mai manifest atât de des resentimente, dar în schimb sunt mult mai insistentă asupra hotarelor pe care mi le-am stabilit. Nu ştiu cum pare din exterior această combinaţie, dar te asigur că privită din interior, ea este cu adevărat foarte puternică.

Înainte de a face acest studiu ştiam foarte multe lucruri despre aceste concepte, dar nu înţelegeam relaţia dinte ele. În timpul interviurilor pe care le-am luat subiecţilor mei, am rămas literalmente cu gura căscată atunci când am constatat că marea majoritate a oamenilor care practică sincer compasiunea sunt oamenii cei mai ferm hotărâţi să le fie respectate hotarele. Acesta este adevărul: oamenii plini de compasiune sunt oameni cu hotare ferm susţinute. Aşa cum spuneam, această descoperire m-a uimit la culme.

Iată aşadar ce am descoperit: esenţa compasiunii este acceptarea. Cu cât ne acceptăm într-o mai mare măsură pe noi înşine şi pe ceilalţi, cu atât mai uşor ne vine să fim plini de compasiune. Este dificil să îi accepţi pe oamenii care te rănesc, care profită de tine sau chiar te calcă în picioare. Acest studiu m-a învăţat că dacă ne dorim cu adevărat să practicăm compasiunea, trebuie să începem întotdeauna prin a ne fixa hotare ferme şi prin a-i face pe oameni să se simtă responsabili pentru comportamentul lor.

Noi trăim într-o cultură a aruncării vinei pe alte persoane. Dorim întotdeauna să ştim a cui este vina şi cum va plăti persoana respectivă pentru ea. În lumea noastră personală, socială şi politică, noi ţipăm şi arătăm adeseori cu degetul, dar rareori insistăm asupra asumării consecinţelor de către cei care au greşit. Cum am putea să facem acest lucru? Suntem atât de epuizaţi de ţipete şi acuzaţii încât nu mai avem energia necesară pentru a crea consecinţe semnificative ale acţiunilor şi pentru a le impune celorlalţi. De la politicienii din Washington şi finanţiştii de pe Wall Street şi până la sistemul educaţional şi chiar acasă la noi, acest mod de a gândi de

tip „furie-aruncarea vinovăţiei-epuizare-incapacitatea de a impune consecinţe" este principalul motiv pentru care ne umplem atât de uşor de mânie moralistă şi dăm dovadă de atât de puţină compasiune.

Eu cred că ne-ar fi infinit mai bine dacă am fi mai amabili, dar mai fermi, dacă am da dovadă de mai puţină mânie şi de mai multă responsabilitate asumată. Viaţa noastră de acasă şi de la serviciu ar fi infinit mai frumoasă dacă am arunca mai puţin vina pe alţii, dar am avea un respect mai mare pentru hotarele fiecăruia.

Am fost invitată recent să ţin o prelegere în faţa unui grup de lideri corporatişti care încercau să facă faţă unei reorganizări dificile a companiei lor. Unul din managerii de proiect mi-a spus că după ce m-a ascultat vorbind despre pericolul folosirii ruşinii ca instrument managerial se simţea îngrijorat că s-a folosit prea mult de acest instrument cu colegii săi. A adăugat că atunci când devine foarte frustrat, dă vina pe un subaltern şi îl critică deschis în prima şedinţă.

– Mă simt atât de frustrat, mi-a spus el. Am doi angajaţi care pur şi simplu nu mă ascultă. Le explic fiecare detaliu al proiectului în derulare, verific să văd dacă au înţeles, *şi totuşi* ei fac ce ştiu ei. Pur şi simplu nu mai am alte opţiuni. Mă simt pus la colţ şi mă înfurii, aşa că îi fac de râs în faţa colegilor lor.

Când l-am întrebat în ce fel îi făcea pe aceşti angajaţi să se simtă responsabili pentru că nu urmează protocolul proiectului, mi-a răspuns:

– Ce vrei să spui prin „responsabili"?

– După ce verifici dacă au înţeles care sunt aşteptările tale şi obiectivele lor, i-am explicat, le explici consecinţele nerespectării planului sau ale neîndeplinirii obiectivelor?

– Nu le vorbesc niciodată de consecinţe. Ei ştiu foarte bine că trebuie să urmeze protocolul.

Ca să înţeleagă mai bine ce doream să spun, i-am dat un exemplu:

– Bun. Ce crezi că s-ar întâmpla dacă le-ai spune că o să le dai un avertisment scris cu prima ocazie în care vor mai încălca protocolul şi că la următoarele avertismente şi-ar putea pierde slujba?

A scuturat din cap şi mi-a sus:

– O, nu! Mi se pare prea radical. Ar trebui să îi implic în acest proces pe cei de la resurse umane. E prea complicat!

Într-adevăr, fixarea hotarelor şi a responsabilităţilor este mai complicată decât ţipatul şi învinovăţirea, dar este şi infinit mai eficientă. Acuzarea, compromiterea şi învinovăţirea cuiva fără stabilirea clară a responsabilităţilor au consecinţe negative asupra cuplurilor, familiilor, organizaţiilor şi comunităţilor. Mai întâi de toate, atunci când dăm vina pe altcineva şi îl facem de ruşine, noi mutăm accentul de la comportamentul său la al nostru. Până când şeful termină de ţipat la subalternii săi, făcându-i de râs în faţa colegilor lor, singurul comportament discutabil devine al său.

Peste toate, dacă nu impunem consecinţe pentru comportamentele greşite, oamenii se învaţă să nu ţină cont de solicitările noastre, chiar dacă le rostim sub formă de ameninţare sau de ultimatum. Dacă le spunem copiilor noştri să nu îşi mai arunce hainele pe jos, dar aceştia ştiu că singura consecinţă a neascultării sunt câteva minute de ţipat la ei, este corect ca ei să creadă că acest lucru nu este foarte important pentru noi.

Este foarte greu ca oamenii să înţeleagă că pot fi plini de compasiune şi de acceptare, făcându-i în acelaşi timp pe ceilalţi să răspundă pentru comportamentele lor. Acest lucru nu numai că este posibil, dar este şi cea mai bună cale de a manifesta compasiunea. În acest fel, noi îl putem confrunta pe cel vinovat, putem concedia un angajat, putem pica la examen un student sau ne putem disciplina copilul fără a-i face de râs şi fără a-i umili. Secretul constă în separarea oamenilor de comportamentul lor. Noi trebuie să ne adresăm lucrurilor pe care le fac, nu esenţei lor umane (vom vorbi mai multe despre acest lucru în capitolul următor). De asemenea, este important să ne asumăm disconfortul rezultat din combinarea

compasiunii cu stabilirea hotarelor. Trebuie să ne ferim să ne convingem singuri că detestăm pe cineva sau că acesta merită să fie tratat urât astfel încât noi să ne simţim mai bine, fără a-l ajuta însă cu nimic să îşi asume responsabilitatea pentru ce a făcut. Această atitudine nu poate conduce decât la probleme. Atunci când ne convingem singuri că detestăm pe cineva astfel încât să ne simţim mai confortabil atunci când dăm vina pe el, noi intrăm practic în jocul vinovăţiei şi al ruşinii.

Atunci când nu reuşim să stabilim hotare ferme şi să le explicăm oamenilor consecinţele acţiunilor lor, noi ne simţim folosiţi şi manipulaţi. De aceea, îi atacăm în esenţa lor, lucru mult mai dureros decât atacarea unui comportament sau a unei alegeri. Este foarte important să înţelegem însă că această atitudine este periculoasă pentru relaţiile şi pentru bunăstarea noastră, căci corespunde jocului ruşinii şi vinovăţiei, ca să nu mai vorbim de cel al mâniei moraliste. Pe de altă parte, este greu să practici compasiunea atunci când eşti plin de resentimente. În consecinţă, dacă dorim să practicăm acceptarea şi compasiunea, ceea ce trebuie să facem este să stabilim hotare ferme şi consecinţe pentru comportamentele nedorite.

Conectarea

Personal, definesc *conectarea* astfel: *energia care există între oameni atunci când aceştia doresc să fie văzuţi, auziţi şi preţuiţi; atunci când dăruiesc şi primesc fără judecăţi critice; şi atunci când obţin susţinere şi tărie dintr-o relaţie.*

Eu şi Ashley am rămas profund conectate după experienţa noastră. Aceasta m-a făcut să mă simt privită, auzită şi preţuită. Deşi gestul m-a speriat, am ieşit din carapacea mea şi am căutat în afară sprijin şi ajutor. În urma experienţei, ne-am simţit amândouă întărite şi împlinite. De fapt, două săptămâni mai târziu Ashley mi-a declarat:

– Nu-ţi pot spune cât de bucuroasă sunt că m-ai sunat în acea zi. Gestul tău m-a ajutat enorm, căci m-a convins că nu sunt

singura care trec prin astfel de experienţe. În plus, mi-a plăcut faptul că te-am putut ajuta şi că ai avut încredere în mine.

Conectarea este o stradă cu dublu sens.

Adevărul este că noi suntem setaţi să ne conectăm. Acest lucru există chiar în ADN-ul nostru. Încă de când ne naştem, noi avem nevoie de conectare pentru a înflori din punct de vedere emoţional, fizic, spiritual şi intelectual. Acum un deceniu ideea că suntem „setaţi să ne conectăm" ar fi putut părea exaltată şi de tip New Age. La ora actuală se ştie însă că nevoia de conectare este mai mult decât o simplă emoţie sau un simplu impuls. Această cunoaştere este ştiinţă pură. Neuroştiinţă, ca să fiu mai precisă.

În cartea sa, *Inteligenţa socială: Noua ştiinţă a relaţiilor inter-umane,* Daniel Goleman explorează confirmarea faptului că suntem setaţi pentru conectare (potrivit celor mai recente descoperiri din biologie şi din neuroştiinţă) şi că relaţiile noastre ne modelează biologia şi experienţele. Autorul scrie: „Chiar şi cele mai banale întâlniri acţionează ca regulatori ai creierului, stimulându-ne emoţiile – unele dezirabile şi altele nu. Cu cât suntem mai puternic conectaţi cu cineva din punct de vedere emoţional, cu atât mai mare este forţa reciprocă ce se naşte din relaţiile noastre[4]". Este uimitor, deşi nu neapărat surprinzător, cât de mare este impactul produs de conexiunile pe care le experimentăm în relaţiile noastre asupra dezvoltării şi performanţelor creierului nostru.

Datorită nevoii noastre înnăscute de conectare, consecinţele deconectării sunt pe cât de reale, pe atât de periculoase. Uneori doar *ni se pare* că suntem conectaţi. Spre exemplu, tehnologia a facilitat o impostură a conectării, făcându-ne să credem că suntem conectaţi deşi nu suntem – cel puţin nu aşa cum ar trebui să fim. În lumea noastră înnebunită de tehnologie noi am ajuns să confundăm comunicarea cu conectarea. Faptul că suntem conectaţi la Internet nu înseamnă că suntem văzuţi şi auziţi cu adevărat. Dimpotrivă, hiper-comunicarea înseamnă că petrecem mai mult timp pe Facebook decât faţă în faţă, cu oamenii la care ţinem cu adevărat.

[4] Daniel Goleman, *Social Intelligence: The New Science of Human Relationships* (New York: Random House / Bantam Dell, 2006).

Nu-ţi pot spune de câte ori mi s-a întâmplat să intru într-un restaurant şi să văd doi părinţi care vorbesc la telefoanele lor mobile în timp ce copiii lor transmit SMS-uri sau joacă jocuri video. Ce rost mai are în acest caz să stea împreună?

Dacă ne gândim la definiţia conectării şi la confuzia care se face între tehnologie şi conectare, nu putem să nu ne detaşăm de mitul autosuficienţei. Una din marile bariere în calea conectării este importanţa culturală pe care o acordăm „independenţei" noastre. De multe ori noi am ajuns să punem un semn de egalitate între succes şi a nu mai avea nevoie de nimeni. Foarte mulţi oameni doresc să ne întindă o mână, dar noi nu suntem la fel de dispuşi să solicităm ajutor, chiar dacă avem nevoie de el. Este ca şi cum am fi împărţit această lume între „cei care îşi oferă ajutorul" şi „cei care au nevoie de ajutor". Adevărul este că orice om intră în ambele categorii.

Am învăţat foarte multe lucruri de la cei care trăiesc din toată inima, dar cel mai important între toate mi s-a părut următorul:

Atât timp cât nu ne deschidem suficient de tare pentru a primi cu inima deschisă, noi nu putem dărui cu inima deschisă. Atunci când ataşăm judecăţile noastre critice primirii de ajutor, noi le ataşăm inclusiv oferirii de ajutor.

Ani la rând, gândul că eu sunt cea care îmi ajut familia m-a umplut de bucurie. Îmi puteam ajuta membrii familiei atunci când treceau printr-o criză, le puteam împrumuta bani şi le puteam da sfaturi. Gândul de a-i ajuta pe alţii m-a satisfăcut întotdeauna, dar nu aş fi fost dispusă niciodată să apelez la fraţii mei pentru ajutor, mai ales în mijlocul unei furtuni a ruşinii. În acei ani aş fi negat cu vehemenţă faptul că ataşez judecăţi critice generozităţii mele. La ora actuală înţeleg însă că ceea ce am făcut în acea perioadă a fost să îmi definesc preţuirea de sine prin generozitatea mea şi prin faptul că nu am niciodată nevoie de ajutor.

În perioada prăbuşirii mele psihice am avut nevoie de ajutor. Îmi doream să fiu sprijinită, ţinută de mână şi sfătuită. Slavă cerului că am un frate şi două surori mai mici, fapt care a schimbat

complet dinamica familiei mele. Aceştia mi-au permis să mă prăbuşesc şi să fiu imperfectă, împărtăşindu-mi din tăria şi din înţelepciunea lor incredibilă. De vreme ce conectarea este o energie care se naşte între oameni, nu trebuie să uităm că ea călătoreşte în ambele direcţii.

Călătoria „Vieţii trăite din toată inima" nu este o cale a minimei rezistenţe, ci una a conştiinţei şi a alegerilor. Sinceră să fiu, ea merge împotriva curentului societăţii moderne. Dorinţa de a-ţi spune povestea, de a împărtăşi durerea altcuiva şi de a rămâne conectat într-o manieră autentică în această lume deconectată nu este ceva ce putem face cu jumătate de inimă.

Practicarea curajului, compasiunii şi conectării înseamnă să privim viaţa şi oamenii din jurul nostru şi să spunem: „Sunt alături de voi".

Explorarea puterii iubirii, apartenenţei (integrării) şi convingerii că eşti perfect aşa cum eşti

Iubirea este lucrul cel mai important din viaţa noastră, o pasiune pentru care merită să luptăm şi chiar să murim. Cu toate acestea, noi suntem reticenţi să îi spunem pe nume. Fără un vocabular foarte subtil, noi refuzăm chiar şi să ne gândim la ea, sau să discutăm direct despre ea.

– DIANE ACKERMAN

Iubirea şi apartenenţa sunt absolut esenţiale pentru experienţa umană. În timp ce îmi realizam interviurile, am înţeles că există *un singur lucru* care îi separă pe oamenii care trăiesc o iubire profundă şi se simt integraţi în mijlocul semenilor lor de cei care îşi doresc aceste lucruri, dar nu consideră că le au: credinţa în preţuirea de sine. Lucrurile sunt pe cât de simple pentru cei care le înţeleg, pe atât de complicate pentru cei care nu le înţeleg: dacă dorim să experimentăm plenar iubirea şi integrarea, noi trebuie să credem că *merităm* să iubim şi să fim iubiţi, respectiv să ne integrăm.

Dacă ne putem detaşa de ceea ce cred ceilalţi şi dacă ne putem asuma povestea noastră personală, noi căpătăm acces la preţuirea de sine, la sentimentul că suntem perfecţi exact aşa cum suntem şi că merităm să fim iubiţi şi să ne integrăm. Atunci când ne petrecem o viaţă întreagă încercând să ne distanţăm de acele părţi ale vieţii

noastre care nu se integrează în tiparul cu care dorim să ne identificăm, noi ieşim practic în afara propriei poveşti şi le cerşim celorlalţi preţuirea prin performanţele excesive la care ne supunem, prin perfecţionismul nostru, prin încercarea de a le fi pe plac cu orice preţ şi prin „a dovedi" cu orice chip valoarea noastră. Preţuirea de sine – acest secret absolut care ne oferă accesul la iubire şi la integrare – există în interiorul poveştii noastre.

Marea provocare pentru cei mai mulţi dintre oameni este convingerea că sunt demni de a fi preţuiţi *chiar acum,* în momentul de faţă. Preţuirea nu presupune condiţii prealabile. Mult prea mulţi oameni îşi creează în mod conştient sau inconştient (sau le este inoculată) o listă interminabilă de condiţii care trebuie întrunite pentru a se preţui pe ei înşişi.

- O să fiu demn de a fi preţuit atunci când voi slăbi 10 kilograme.
- O să fiu demnă de a fi preţuită atunci când voi rămâne însărcinată.
- O să fiu demn de a fi preţuit atunci când voi renunţa definitiv la alcool.
- O să fiu demn de a fi preţuit atunci când voi toată lumea va crede că sunt un părinte bun.
- O să fiu demn de a fi preţuit atunci când îmi voi putea câştiga traiul prin arta mea.
- O să fiu demn de a fi preţuit numai dacă îmi voi putea menţine căsnicia, împiedicând-o să se destrame.
- O să fiu demn de a fi preţuit atunci când voi fi făcut partener în cadrul firmei.
- O să fiu demn de a fi preţuit numai atunci când părinţii mei vor fi de acord să îmi acorde această preţuire.
- O să fiu demnă de a fi preţuită numai dacă *el* mă va suna şi mă va invita la o întâlnire.

- O să fiu demn de a fi preţuit numai dacă voi putea face tot ceea ce îmi propun, fără a părea că fac vreun efort.

Aşadar aceasta este *esenţa „*Vieţii trăite din toată inima": preţuieşte-te chiar acum. Nu „în condiţiile în care". Nu „atunci când". Noi meritǎm să fim iubiţi şi integraţi *chiar acum.* aşa cum suntem.

Pe lângă renunţarea la „dacă" şi „atunci când", un alt aspect important al asumării poveştii şi preţuirii noastre de sine este cultivarea unei înţelegeri mai bune a iubirii şi integrării. În mod paradoxal, noi avem o nevoie disperată de ele, dar nu vorbim decât rareori despre semnificaţia lor reală şi despre mecanismul lor de operare. De aceea, merită să facem acum acest lucru.

Definirea iubirii şi apartenenţei

Ani la rând am evitat să folosesc cuvântul *iubire* în studiile mele pentru că nu ştiam cum să îl definesc şi nu eram sigură că „haide, dragă, doar ştii despre ce este vorba: *iubirea…"* este o definiţie suficient de convingătoare. Peste toate, nu mă puteam baza pe citate sau pe versurile cântecelor populare, oricât de mult m-ar fi inspirat acestea şi oricât de convingătoare mi s-ar fi părut. Ca cercetătoare, am fost pregătită să nu gândesc în aceşti termeni.

Oricât de multă nevoie avem de iubire şi oricât de mult ne-o dorim, noi nu vorbim decât rareori despre semnificaţia ei reală. Gândeşte-te puţin. Poate că spui în fiecare zi „te iubesc", dar când a fost ultima oară când ai discutat cu cineva despre semnificaţia iubirii? Noi ne dorim cu disperare să evităm ruşinea, dar nu suntem dispuşi să discutăm despre acest subiect. Cu toate acestea, singura cale de rezolvare a problemei ruşinii este discuţia deschisă despre ea. Poate că ne temem să discutăm despre astfel de subiecte. Marea majoritate a oamenilor preferă siguranţa, certitudinea şi claritatea. Ruşinea şi iubirea sunt ancorate în vulnerabilitate şi delicateţe.

Apartenenţa este un alt subiect esenţial pentru experienţa umană, dar rareori discutat deschis.

Majoritatea oamenilor folosesc interschimbabil expresiile *integrare* şi *apartenenţă*. Cu toţii încercăm să ne integrăm, ştiind exact ce trebuie să facem pentru a cerşi aprobarea şi acceptarea celorlalţi oameni. De pildă, ştim ce haine trebuie să purtăm în diferite cercuri, ce subiecte de discuţie să abordăm, cum să îi facem pe oameni să se simtă fericiţi, ce subiecte să evităm şi cum să ne transformăm ca un cameleon în funcţie de persoana cu care discutăm.

Una din marile surprize pe care le-am trăit în urma studiului meu a fost descoperirea faptului că integrarea nu este totuna cu apartenenţa. Dimpotrivă, integrarea stă în calea apartenenţei. Ea presupune evaluarea unei situaţii şi transformarea cameleonică pentru a deveni ceea ce trebuie să devii pentru a fi acceptat. Apartenenţa nu ne solicită să *ne schimbăm,* ci *să fim* ceea ce suntem.

Înainte de a-ţi spune definiţiile mele, doresc să insist asupra a trei chestiuni pe care eu le identific cu adevărul.

Iubirea şi apartenenţa sunt întotdeauna incerte. Deşi conectarea şi relaţiile sunt cele mai importante componente ale vieţii, noi *nu le putem* măsura cu precizie. Conceptele relaţionale nu pot fi definite cu uşurinţă. Relaţiile şi conectarea se petrec într-un spaţiu indefinit care există între oameni, ce nu poate fi înţeles sau cunoscut vreodată pe deplin. Cine riscă să explice iubirea şi apartenenţa nu face decât să răspundă aşa cum poate la o întrebare fără răspuns (lucru valabil inclusiv pentru mine).

Iubirea şi apartenenţa intră în aceeaşi categorie. Una din concluziile cele mai surprinzătoare care a rezultat în urma cercetărilor mele a fost gruparea pe perechi a anumitor concepte. De pildă, eu nu pot face o distincţie între conceptele de iubire şi de apartenenţă, căci atunci când vorbesc despre unul, oamenii vorbesc automat şi despre celălalt. Acelaşi lucru este valabil despre conceptele de bucurie şi recunoştinţă, pe care le voi analiza într-un capitol ulterior din această carte. Atunci când emoţiile sau experienţele sunt atât de strâns interconectate în poveştile oamenilor, încât aceştia nu vorbesc niciodată de unele fără să amintească automat

de altele, această asociere nu poate fi întâmplătoare, ci intenţionată. Iubirea este strâns asociată cu apartenenţa.

Personal, nu mai am nicio îndoială în această privinţă. După ce am colectat sute de poveşti, am ajuns la o concluzie definitivă: **simţul profund al iubirii şi apartenenţei reprezintă o nevoie universală a tuturor oamenilor, bărbaţi, femei şi copii deopotrivă.** Noi suntem setaţi biologic, cognitiv, fizic şi spiritual să iubim şi să fim iubiţi, şi să ne integrăm (în sensul mai profund al apartenenţei). Atunci când aceste nevoi nu sunt satisfăcute, noi nu putem funcţiona la maxim (la unison cu potenţialul nostru real). Ne prăbuşim psihic. Devenim inerţi. Ne doare. Îi rănim pe ceilalţi. Ne îmbolnăvim. De bună seamă, există şi alte cauze ale bolilor, inerţiei şi durerii sufleteşti, dar una dintre cele mai sigure este absenţa iubirii şi a apartenenţei.

Eu am avut nevoie de trei ani pentru a decanta următoarele definiţii şi interpretări conceptuale în urma unui deceniu de interviuri. Să le luăm pe rând:

Iubirea:

Noi cultivăm iubirea atunci când îi permitem sinelui nostru cel mai vulnerabil şi cel mai puternic să fie văzut şi cunoscut, şi atunci când onorăm conectarea spirituală ce derivă din această deschidere, prin încrederea, respectul, bunătatea şi afecţiunea noastră.

Iubirea nu este ceva ce putem dărui sau primi. Ea este o calitate care poate fi exclusiv cultivată şi amplificată, o conexiune între doi oameni care nu poate fi întreţinută decât dacă fiecare dintre ei o cultivă în el însuşi. Cu alte cuvinte, noi nu putem iubi pe altcineva decât atunci când ne iubim pe noi înşine (şi direct proporţional cu iubirea pe care ne-o oferim).

Ruşinea, vinovăţia, lipsa de respect, trădarea şi refuzul afecţiunii distrug înseşi rădăcinile din care creşte iubirea. Iubirea nu poate supravieţui acestor răni decât dacă

acestea sunt recunoscute ca atare, vindecate şi nu foarte frecvente.

Apartenenţa (integrarea profundă):

Apartenenţa este dorinţa înnăscută a oamenilor de a face parte integrantă din ceva mai important decât ei. Dat fiind că această nevoie este primordială, noi încercăm de multe ori să ne-o satisfacem prin integrarea superficială (socială) într-un grup şi prin căutarea aprobării celor din jur. În realitate, aceste mecanisme nu numai că nu se substituie apartenenţei, dar de multe ori reprezintă chiar obstacole în calea acesteia. Dat fiind că apartenenţa reală nu se produce decât atunci când ne facem cunoscut sinele autentic şi imperfect în faţa lumii exterioare, simţul apartenenţei noastre nu poate fi niciodată mai mare decât nivelul acceptării noastre de sine.

Unul din motivele pentru care mi-a luat atât de mult timp ca să dezvolt aceste concepte a fost acela că nu doream eu însămi să fie adevărate. Lucrurile ar fi fost diferite dacă aş fi studiat efectul găinaţului de păsări asupra solului, dar aspectele pe care le studiez eu sunt strict personale şi adeseori dureroase pentru mine. Mi s-a întâmplat de multe ori să plâng în timp ce studiam datele acumulate pentru a-mi defini conceptele. De pildă, nu doream ca nivelul iubirii mele de sine să îmi limiteze iubirea pe care le-o acord copiilor mei sau soţului meu. De ce? Deoarece îmi este mult mai uşor să îi iubesc şi să le accept imperfecţiunile decât să mă privesc pe mine însămi cu aceeaşi iubire şi cu aceeaşi bunătate.

Dacă analizăm definiţia iubirii şi ne gândim la ea din perspectiva iubirii de sine, constatăm că aceasta este foarte precisă. Practicarea iubirii de sine înseamnă să învăţăm să avem încredere în noi înşine, să ne tratăm cu respect şi să fim buni şi afectuoşi cu noi înşine. Acest lucru pare o sarcină aproape imposibilă dacă ţinem seama de duritatea cu care se tratează pe ei înşişi marea majoritate a oamenilor. De pildă, eu sunt capabilă să vorbesc cu mine însămi într-o manieră pe care nu aş practica-o niciodată cu

alte persoane. Câţi oameni nu îşi spun: *„Doamne, sunt atât de prost”,* sau *„Doamne, ce idiot sunt”?* Aşa cum nimeni nu îi face proşti sau idioţi pe cei pe care îi iubeşte, un astfel de limbaj atunci când vorbim cu noi înşine nu arată decât că ne lipseşte iubirea de sine.

Doresc să subliniez de asemenea că eu folosesc cuvintele *înnăscut* şi *primordial* în contextul definirii apartenenţei. Eu sunt convinsă că apartenenţa există chiar în ADN-ul nostru, fiind direct asociată cu cel mai primitiv instinct al nostru de supravieţuire. Dat fiind cât de dificil este să cultivăm acceptarea de sine în societatea noastră perfecţionistă şi cât de adânc ancorată este nevoia noastră de apartenenţă, nu este de mirare că ne petrecem întreaga viaţă încercând să ne integrăm şi să câştigăm aprobarea celor din jurul nostru.

Este mult mai uşor să spui: „Sunt dispus să devin orice numai să fac parte integrantă din acest grup”. De la găşti la bârfe, noi suntem dispuşi să facem orice pentru a ne integra în societate, în speranţa că ne vom satisface astfel nevoia de apartenenţă. În realitate, această atitudine nu ne satisface această nevoie. Noi nu ne putem integra profund într-o comunitate decât atunci când ne punem pe tavă sinele cel mai autentic şi când suntem acceptaţi aşa cum suntem.

Practicarea iubirii şi a apartenenţei

Una dintre modalităţile prin care ne putem asuma responsabilitatea şi consecinţele acţiunilor noastre constă în a ne gândi la iubire ca la o acţiune, nu ca la un sentiment.

– BELL HOOKS[1]

Deşi m-am zbătut mult ca să ajung la o definiţie a iubirii şi apartenenţei, trebuie să recunosc că înţelegerea la care am ajuns mi-a schimbat fundamental viaţa şi atitudinea mea de părinte. Atunci când mă simt obosită sau stresată, pot fi destul de răută-

[1] Bell Hooks, *All About Love: New Visions* (New York: HarperCollins Publishers, Harper Paperbacks, 2001).

cioasă şi de acuzatoare, îndeosebi cu soţul meu Steve. Dacă îmi propun însă să îl iubesc pe Steve (şi chiar îl iubesc la nebunie), contează foarte mult cum mă port zi de zi cu el. Acest lucru este chiar mai important decât să îi spun zilnic „te iubesc". Atunci când nu transpunem în practică iubirea în cazul celor pe care pretindem că îi iubim, noi avem foarte mult de pierdut. Viaţa trăită incoerent (fără ca faptele noastre să corespundă cuvintelor noastre) poate fi extrem de epuizantă.

Studiul meu m-a făcut de asemenea să mă gândesc la diferenţele importante dintre *profesarea* iubiri şi *practicarea* ei. În timpul unui recent interviu la radio despre infidelităţile celebrităţilor, moderatorul m-a întrebat:

– Poţi iubi pe cineva în condiţiile în care îl înşeli şi îl tratezi urât?

M-am gândit multă vreme la această întrebare, după care am dat cel mai bun răspuns la care m-am putut gândi ţinând cont de cercetările mele:

– Nu ştiu dacă poţi iubi pe cineva în timp ce îl trădezi sau te porţi crud cu el, dar ştiu sigur că atunci când trădezi pe cineva sau te porţi fără amabilitate cu el, nu practici iubirea. În ceea ce mă priveşte, eu nu îmi doresc pe cineva care să îmi spună că mă iubeşte, ci pe cineva care să practice această iubire în fiecare zi.

Pe lângă faptul că m-au ajutat să înţeleg cum arată iubirea care îi leagă pe oameni, aceste definiţii m-au silit să recunosc un lucru: cultivarea iubirii de sine şi a acceptării de sine nu este opţională. Ele nu sunt ceva ce putem practica în timpul liber, ci priorităţi absolute.

Putem iubi pe altcineva mai mult decât ne iubim pe noi înşine?

Pentru mine, ideea iubirii de sine şi a acceptării de sine a fost şi continuă să fie de-a dreptul revoluţionară. De aceea, la începutul anului 2009 i-am întrebat pe cititorii blogului meu ce cred despre importanţa iubirii de sine şi despre ideea că nu putem iubi pe

altcineva mai mult decât ne iubim pe noi înşine. Această întrebare a condus la o dezbatere foarte aprinsă în secţiunea de comentarii.

Mai mulţi oameni au contrazis cu vehemenţă ideea că iubirea de sine ar fi o cerinţă de bază pentru a putea iubi pe altcineva. Alţii s-au limitat să posteze comentarii de genul: „Mulţumesc că mi-ai stricat ziua! Nu vreau să mă gândesc la aşa ceva".

Au existat însă două comentarii care au dezbătut complexitatea acestor idei într-o manieră foarte profesionistă. Doresc să îţi împărtăşesc unul dintre ele, scris de Justin Valentin, o specialistă din domeniul sănătăţii mintale, autoare şi fotografă:

> Prin intermediul copiilor mei am învăţat să iubesc necondiţionat, să fiu plină de compasiune chiar şi atunci când mă simt oribil şi să dăruiesc mult mai mult. Atunci când îmi privesc una din fiice, care seamănă atât de mult cu mine, mă regăsesc pe mine la vârsta ei. Acest lucru îmi reaminteşte să fiu mai bună cu fetiţa mică ce trăieşte în interiorul meu, să o iubesc şi să o accept la fel cum procedez cu fiica mea. Iubirea pentru fetele mele mă face să îmi doresc să fiu o persoană mai bună şi să lucrez mai mult pentru iubirea şi acceptarea de sine. Totuşi, trebuie să recunosc că îmi este infinit mai uşor să îmi iubesc fetele decât să mă iubesc pe mine însămi…
>
> Multe din pacientele mele sunt mame care se luptă cu dependenţa de droguri. Ele îşi iubesc copiii mai mult decât se iubesc pe ele însele. Îşi distrug singure viaţa, se urăsc pe sine şi de multe ori îşi distrug corpul până când nu se mai poate face nimic. Multe recunosc că se urăsc pe ele însele, dar toate declară că îşi iubesc copiii. Sunt de părere că aceştia merită să fie iubiţi, dar nu şi ele. Ce înseamnă însă să-ţi iubeşti copiii: să nu îi otrăveşti aşa cum îţi otrăveşti singură corpul? Poate că problemele noastre sunt similare fumatului pasiv. La început se credea că acesta nu este periculos şi că fumatul *nu ne poate face rău decât nouă*

înşine. Peste ani s-a ajuns la concluzia că fumatul pasiv poate fi la fel de periculos, chiar letal[2].

Renae Cobb, o terapeută în pregătire ziua şi autoare sub acoperire şi scriitoare ocazională pe blog noaptea, scrie:

> Desigur, oamenii pe care îi iubim trezesc în noi o iubire şi o compasiune pe care nu le-am putea atinge altfel, dar pentru a evalua profunzimea acestor trăiri trebuie să ne scufundăm în adâncurile fiinţei noastre, să descoperim aici lumina şi umbrele, binele şi răul, iubirea şi ceea ce este distructiv, şi să facem distincţiile necesare pentru a-i putea iubi mai mult. De aceea, eu nu sunt sigură că avem de-a face cu o situaţie de tip sau / sau. Pare mai degrabă una de tip şi / şi. Noi îi iubim cu ardoare pe cei dragi, poate mai mult decât credem că ne iubim pe noi înşine, dar această iubire plină de pasiune ne conduce automat în profunzimile sinelui nostru, ajutându-ne să ne descoperim compasiunea faţă de noi înşine[3].

Sunt de acord cu Justin şi Renae. Iubirea şi acceptarea de sine reprezintă acte supreme de curaj. Într-o societate care ne învaţă să ne punem pe noi înşine pe primul loc, iubirea şi acceptarea de sine sunt aproape revoluţionare.

Dacă dorim să contribuim activ la această revoluţie, trebuie să înţelegem anatomia iubirii şi a apartenenţei, când şi de ce preferăm să cerşim preţuirea altora în loc să ne asumăm preţuirea de sine. Trebuie să înţelegem de asemenea *obstacolele în calea iubirii de sine.* Indiferent ce călătorie facem, aceasta presupune întotdeauna obstacole, lucru valabil inclusiv pentru „călătoria Vieţii trăite din toată inima". În capitolul următor vom explora unul din cele mai mari obstacole în calea călătoriei vieţii şi iubirii trăite din toată inima.

---

[2] Comentariu de pe blogul meu citat cu permisiunea lui Justin Valentin.

[3] Comentariu de pe blogul meu citat cu permisiunea lui Renae Cobb.

Obstacole pe cale

În anul 2008 am fost invitată să ţin o prelegere la un eveniment foarte special intitulat Experienţa UP*. Îmi plac foarte mult cei doi organizatori ai evenimentului, aşa că fără să stau prea mult pe gânduri am fost de acord să ţin prelegerea.

Aşa cum se întâmplă însă de multe ori, lucrurile par mult mai frumoase când eşti departe şi nu ştii ce te aşteaptă la destinaţie. Exact acesta a fost cazul de faţă.

Am acceptat invitaţia la sfârşitul anului 2008 şi nu m-am mai gândit la ea până în 2009, când pe site-ul *The UP Experience* a fost publicată lista vorbitorilor. Fără să insist prea mult, doresc doar să precizez că această listă includea nume dintre cele mai prestigioase în domeniu. Plus eu! La eveniment au fost invitaţi „16 dintre liderii de opinie şi vorbitorii de frunte din lume", iar experienţa a fost etichetată drept „o zi specială a deschiderii minţii"!

Pe scurt, am intrat în panică. Nu-mi puteam imagina cum ar fi fost să împart microfonul cu Robert Ballard (oceanograful arheolog care a localizat Titanicul), Gavin Newsom (primarul din San Francisco), Neil deGrasse Tyson (astrofizicianul care moderează emisiunea TV de educaţie ştiinţifică NOVA şi care conduce Planetariul Hayden) şi David Plouffe (geniul care a condus campania electorală a lui Obama). Şi aceştia nu erau decât patru din cei 15 vorbitori cu care aveam să împart scena…

Pe lângă faptul că mă simţeam o impostoare completă, eram îngrozită de formatul evenimentului. Acesta era modelat după talk-

* Perspective unice ale unor persoane unice.

show-ul TED (www.ted.com) şi fiecare vorbitor avea să aibă la dispoziţie doar 20 de minte pentru a prezenta cele mai inovatoare idei în faţa unei audienţe formate în principal din preşedinţi şi lideri executivi care plăteau 1000 de dolari pentru a participa la un eveniment de o zi.

De îndată ce am văzut lista vorbitorilor, am sunat-o pe prietena mea Jen Lemen şi i-am citit numele acestora. La sfârşit, am inspirat adânc şi i-am spus:

– Nu prea ştiu ce să zic…

Deşi vorbeam la telefon şi ea se afla la mii de kilometri depărtare de mine, o puteam vedea cu ochii minţii dând din cap.

– Nu te mai compara cu alţii, Brené.

– Ce vrei să spui? am întrebat-o.

– Te cunosc foarte bine. Sunt convinsă că te gândeşti deja cum să ţii o prelegere „super-ştiinţifică" şi „super-complicată".

Încă nu înţelegeam.

– Păi… da. Sigur că mă gândesc la aşa ceva. Tocmai ţi-am citit lista vorbitorilor! Aceştia… sunt… oameni mari!

Jen a chicotit.

– Şi!? Ai nevoie de o confirmare parentală?

Nu am ştiut ce să-i răspund. Jen mi-a explicat:

– Uite ce vreau să spun: tu eşti cercetătoare, dar cele mai bune rezultate nu le-ai obţinut cu mintea, ci cu inima. Te vei descurca de minune dacă vei face ce ştii mai bine: să spui poveşti. Fii onestă şi nu te desprinde de realitate.

Mi-am dat ochii peste cap şi m-am gândit: *„Să spun poveşti!? Oare glumeşte!? Nu cumva doreşte să ţin şi un spectacol de teatru de păpuşi?"*

De regulă, am nevoie de o zi sau două pentru a-mi organiza ideile unei prelegeri. Nu vorbesc niciodată după notiţe, dar în mod normal am în minte o reprezentare vizuală a lucrurilor pe care doresc să le spun. De data aceasta însă mi-ar fi fost într-adevăr mai

uşor să ţin un spectacol de teatru de păpuşi. M-am simţit paralizată săptămâni la rând din cauza acestei prezentări. Prin minte nu-mi trecea nicio idee.

Într-o seară, cu circa două săptămâni înainte de eveniment, Steve m-a întrebat:

– Cum stai cu prelegerea pentru UP?

Am izbucnit în lacrimi.

– Nu-mi vine nicio idee. Nu ştiu despre ce să vorbesc. Cred că o să le spun că am avut un accident de maşină sau ceva asemănător.

Steve s-a aşezat lângă mine şi mi-a luat mâna în a lui.

– Ce se întâmplă? Nu e genul tău. Nu te-am văzut niciodată să-ţi faci atâtea probleme din cauza unui discurs. La urma urmelor, cu asta te ocupi.

Mi-am îngropat capul în mâini şi am murmurat:

– Mă simt blocată. Nu mă pot opri să nu mă gândesc la experienţa aceea oribilă care mi s-a întâmplat acum câţiva ani.

Steve a exclamat surprins:

– Ce experienţă?

– Nu ţi-am povestit niciodată despre ea, i-am spus.

Steve s-a aplecat către mine, aşteptând continuarea.

– Acum cinci ani am ţinut o prelegere care s-a dovedit a fi un dezastru absolut şi mă tem să nu repet această experienţă.

Lui Steve nu-i venea să creadă că nu i-am povestit niciodată aşa ceva.

– Ce – Doamne iartă-mă – s-a întâmplat? Şi de ce nu mi-ai spus nimic?

M-am ridicat de la masă şi i-am răspuns:

– Nu vreau să vorbesc despre asta. În caz contrar, o să înrăutăţesc şi mai tare situaţia.

Mi-a luat din nou mâna în a lui şi m-a tras către el. Mi-a aruncat o privire de genul: „Am aşteptat toată viaţa ca să îţi reproşez acest lucru folosind propriile tale cuvinte”.

– Şi nu ar trebui să discutăm despre lucrurile dificile? Nu le fac aceste discuţii să pară mai uşoare?

Mă simţeam prea obosită ca să îi mai ripostez, aşa că i-am spus întreaga poveste.

Cu cinci ani în urmă, când mi-a apărut prima carte, am fost invitată să ţin o prelegere la un prânz pentru femei dintr-o reţea de Internet. Am fost bucuroasă, căci la fel ca în cazul Experienţei UP, urma să vorbesc în faţa unor oameni „normali" – nu terapeuţi sau academicieni, ci a unor oameni de afaceri obişnuiţi. De fapt, evenimentul ar fi trebuit să fie prima mea prelegere în faţa unor oameni obişnuiţi.

Am ajuns devreme la clubul ce urma să găzduiască evenimentul şi m-am prezentat în faţa responsabilei acestuia. După ce m-a evaluat îndelung, m-a salutat şi m-a luat din scurt:

– Bună. Nu arăţi ca o cercetătoare. Eu am să fiu cea care îţi va face prezentarea. Am nevoie de câteva date biografice.

Mi s-a părut cam bizar, dar am fost de acord. I-am dat datele biografice şi acela a fost începutul sfârşitului.

Femeia a citit timp de câteva secunde CV-ul meu, a pufnit din nas şi s-a uitat la mine peste ochelari.

– Aici scrie că te ocupi de cercetarea ruşinii. Este adevărat?

Instantaneu, m-am simţit la fel ca o elevă de zece ani chemată în biroul directorului. Mi-am plecat capul şi i-am răspuns în şoaptă:

– Da, doamnă. Mă ocup de cercetarea ruşinii.

Cu gura pungă, m-a admonestat, rostind sacadat cuvintele:

– Te… mai… ocupi… şi… de… altceva?

Nu-mi venea să îi răspund.

– *Ei bine? Te ocupi sau nu?*

– Da. Studiez de asemenea teama şi vulnerabilitatea.

A pufnit din nou.

– Mie mi s-a spus că aduni date despre cum să fim mai fericiţi în viaţă, cum să ne conectăm şi cum să dăm semnificaţie vieţii noastre.

Ah… am înţeles! Femeia nu ştia nimic despre mine. Probabil că auzise de mine de la cineva care nu i-a spus exact cu ce mă ocup. Dintr-odată, totul se lega.

Am încercat să îi explic:

– Nu studiez propriu-zis „cum" să fim mai fericiţi şi „cum" să dăm mai multă semnificaţie vieţii noastre, dar cunosc multe despre aceste subiecte, căci studiez exact obstacolele care stau în calea bucuriei, semnificaţiei şi conectării.

Fără să mai catadicsească să-mi răspundă, a ieşit din sală şi m-a lăsat să aştept acolo.

Ce ironie a sorţii! Eram o cercetătoare a ruşinii, dar tocmai căzusem în capcana gândului că „Nu sunt suficient de bună".

Femeia s-a întors câteva minute mai târziu, s-a uitat în sus, pe deasupra capului meu, şi mi-a spus:

– Uite cum facem:

Unu: nu o să vorbeşti despre obstacolele care se opun acestor lucruri, ci despre cum pot fi realizate ele. Asta vor oamenii să audă. Ei vor să afle *cum*.

Doi: nu vei pomeni cuvântul *ruşine*. Îţi reamintesc că cei care te vor asculta se vor afla la masă!

Trei: oamenii doresc să se simtă fericiţi şi confortabil. Asta-i tot. De aceea, fă-i să se simtă astfel prin cuvintele tale!

Am rămas în faţa ei, complet şocată. După câteva secunde de linişte, m-a întrebat:

– M-ai înţeles?

Înainte să apuc să-i răspund ceva, a conchis:

– Perfect!

După care a dat să plece, apoi s-a întors pe călcâie şi a adăugat:

– Vreau un discurs uşor şi luminos. Asta le place oamenilor.

Apoi, pentru cazul în care nu aş fi înţeles, a făcut nişte gesturi unduitoare cu mâna, sugerându-mi astfel ce înseamnă „uşor şi luminos", ca şi cum aş fi fost un copil de trei ani (imaginează-ţi-o pe Margaret Thatcher imitându-l pe Bob Fosse).

Timp de 40 de minute am stat în faţa acelui grup de femei, complet paralizată şi repetând în diferite feluri: „Bucuria este ceva bun. Fericirea este şi mai bună. Trebuie să fim bucuroase. În acest fel, viaţa noastră va căpăta semnificaţie. Pentru că bucuria şi fericirea sunt ceva bun…”.

Femeile din audienţă mi-au zâmbit dând afirmativ din cap şi au continuat să îşi mănânce puiul din farfurie. A fost un dezastru.

Când am terminat de povestit, Steve era încruntat şi clătina din cap. Nu se omoară după vorbitul în public, aşa că probabil încerca să îşi ascundă propria nemulţumire în timp ce asculta povestea dezastrului meu.

În mod paradoxal, relatarea poveştii m-a făcut să mă simt mai puţin anxioasă. De fapt, în clipa în care am terminat de povestit, mă simţeam deja altfel. Întreaga mea activitate ştiinţifică de mai bine de un deceniu se referea la „obstacolele din calea fericirii”. Nu sunt o adeptă a discursurilor de tip „cum”, pentru simplul motiv că în cei zece ani de cercetare nu am găsit niciodată dovezi că această abordare funcţionează atât timp cât nu pomeneşti nimic despre lucrurile care se opun fericirii.

Într-o manieră incredibilă, asumarea acestei poveşti m-a ajutat să recunosc cine sunt ca cercetătoare şi să ştiu ce am de spus. M-am uitat la Steve şi i-am zâmbit:

– Eu nu vorbesc despre „cum”.

Pentru prima dată în ultimii cinci ani, am realizat că femeia care conducea acel club nu avea ceva personal cu mine şi nu dorea să îmi saboteze discursul. În caz contrar, parametrii ridicoli pe care mi i-a impus nu m-ar fi afectat atât de tare. Lista ei era simptomatică pentru temerile noastre culturale. Oamenii nu doresc să se simtă inconfortabil. Ei doresc o listă scurtă cu „soluţiile” fericirii care să nu presupună niciun efort personal.

Ei bine, eu nu cunosc o astfel de listă şi nu vorbesc niciodată despre ea. Sper să nu mă înţelegi greşit. Nu spun că nu mi-ar plăcea să pot sări peste lucrurile dificile, dar viaţa nu funcţionează aşa. Atât timp cât nu lucrăm cu noi înşine şi nu ne confruntăm cu

obstacolele pe care le studiez eu, noi nu ne putem transforma, nu putem creşte şi nu putem progresa. Dacă dorim cu adevărat să trăim o viaţă fericită, conectată şi încărcată de semnificaţie, noi *trebuie* să discutăm despre obstacolele care stau în calea ei.

Până când nu mi-am asumat această poveste, m-am blocat singură, lăsând incapacitatea mea de a oferi „soluţii rapide în cinci paşi simpli" să stea în calea preţuirii mele de sine ca profesionistă. După ce mi-am asumat propria poveste, am realizat că înţelegerea întunericului conferă căutării luminii un context şi o semnificaţie.

Sunt mulţumită să îţi spun în final că Experienţa UP a decurs cât se poate de bine. De fapt, am ales ca subiect al prelegerii mele chiar povestea de mai sus, legată de discursul „uşor şi luminos". Mi-am asumat un risc, dar m-am gândit că până şi preşedinţii executivi au probleme cu preţuirea de sine. La două săptămâni după eveniment am primit un telefon de la organizatoarea lui, care mi-a spus:

– Felicitări! Tocmai ne-au sosit evaluările şi te-ai situat între cei mai buni doi vorbitori ai evenimentului, lucru cu atât mai demn de remarcat cu cât te ocupi de latura întunecată a oamenilor.

În concluzie:

Dacă dorim să trăim şi să iubim din toată inima, şi dacă dorim să ne integrăm în această lume din perspectiva preţuirii de sine, noi trebuie să vorbim deschis despre obstacolele care se opun fericirii noastre, şi în primul rând despre ruşine, teamă şi vulnerabilitate.

În cercurile jungiene, ruşinea este descrisă frecvent ca o mlaştină a sufletului. Eu nu sugerez nimănui să intre în această mlaştină şi să îşi instaleze cortul aici. Eu una am studiat îndelung această mlaştină şi pot să îţi confirm că aceasta reprezintă un loc important care trebuie vizitat, dar că *nimeni* nu şi-ar dori să trăiască vreodată aici.

Sugestia mea este să învăţăm cu toţii cum putem trece de ea. Noi trebuie să înţelegem că a sta pe margine şi a discuta despre nenorocirile care ni s-ar putea întâmpla dacă am vorbi deschis

despre temerile noastre sunt infinit mai dureroase decât discuţia deschisă legată de ele în compania unei persoane în care avem o mare încredere, astfel încât să putem traversa această mlaştină. Încă şi mai important, noi trebuie să încercăm să înţelegem de ce este infinit mai greu să stăm pe malul mlaştinii şi să privim dincolo de ea, acolo unde ne aşteaptă preţuirea de sine, în loc să o traversăm de-a dreptul.

„Cum să fim fericiţi" pare o scurtătură seducătoare, şi nu-mi este greu să înţeleg acest lucru. Cine nu şi-ar dori să ocolească mlaştina, în loc să treacă de-a dreptul prin ea?

Apare însă o problemă: în realitate, orice om ştie „cum să", dar continuă să rămână pe malul mlaştinii, tânjind după mai multă bucurie, conectare şi semnificaţie.

Spre exemplu, sunt absolut convinsă că majoritatea cititorilor cărţii de faţă ştiu ce înseamnă să mănânci sănătos. Eu însămi ştiu pe de rost alimentele pe care ar trebui să le cumpăr atunci când intru într-o băcănie şi lista indicelor glicemice ale produselor alimentare. Câţi dintre noi punem însă în practică această cunoaştere?

În mod similar, ştim cu toţii care sunt alegerile optime legate de banii noştri, sau cum să ne satisfacem nevoile emoţionale. Şi cu toate acestea…

Noi suntem generaţia de americani cea mai obeză, cea mai dependentă şi cea mai îndatorată care a trăit VREODATĂ!

De ce? La urma urmelor, avem un acces mai mare la informaţii, la cărţi şi la cercetările ştiinţifice decât au avut generaţiile anterioare. Atunci de ce ni se pare viaţa mai grea ca oricând până acum?

Pentru că nu vorbim niciodată despre obstacolele care se opun lucrurilor pe care ni le dorim nouă, copiilor noştri, familiei noastre, organizaţiilor şi comunităţii din care facem parte.

Spre exemplu, eu ştiu ce înseamnă să mănânci sănătos, dar dacă trec printr-una din acele zile în care Ellen nu reuşeşte să îşi termine un proiect pentru şcoală iar Charlie este bolnav şi trebuie să stea acasă, în condiţiile în care eu însămi am un termen limită pe care

nu-l pot respecta, iar Securitatea Naţională a mărit nivelul de alertă, iarba se usucă din cauza secetei, blugii nu mă mai încap, economia se prăbuşeşte, Internetul nu-mi merge şi nu mai am pungi pentru adunarea excrementelor câinelui nostru atunci când îl scoatem la plimbare – salut!! Tot ce îmi mai doresc pe lume este să uit de anxietatea prin care trec ronţăind o brioşă dulce cu seminţe de dovleac, o pungă cu chips-uri sau o ciocolată.

Noi nu discutăm despre lucrurile care ne fac să mâncăm până când ne îmbolnăvim, să muncim până când cădem laţi de epuizare, să cădem în amorţeală astfel încât să uităm de anxietatea prin care trecem, sau să ne îndoim de noi înşine, şi care ne împiedică să facem ceea ce *ştim* că este bine pentru noi. Nu vorbim niciodată de dorinţa noastră disperată de a fi acceptaţi de ceilalţi, scop în care suntem dispuşi să facem orice, numai ce trebuie nu (lucrurile care ne-ar ajuta să ne descoperim propria preţuire de sine).

Atunci când am una din acele zile pe care le-am descris mai sus, mă umplu de nelinişte, dar sunt momente în care aceasta depăşeşte orice imaginaţie din cauza propriilor mele aşteptări. De pildă, doresc ca proiectul şcolar al lui Ellen să fie perfect şi să îi uimească pe toţi colegii şi profesorii ei. Doresc să demonstrez lumii cât de bine mă pricep să îmi echilibrez viaţa de familie şi cea profesională. Doresc ca grădina din faţa casei să arate frumos. Doresc ca oamenii să vadă că eu şi familia mea adunăm excrementele câinelui nostru în pungi biodegradabile şi să îşi spună în sinea lor: *„Doamne! Ce cetăţeni model!”* Sunt zile în care reuşesc să mă opun tendinţei de a le face pe plac tuturor, dar sunt şi zile în care nu mai fac faţă.

Aşa cum am arătat în ultimul capitol, atunci când nu reuşim să ne convingem de propria noastră preţuire de sine, noi ajungem să cerşim aprobarea celor din jurul nostru. Această tendinţă are propriul ei ritm, şi nu vorbesc de ritmurile vesele ale anilor 70, ci de o veritabilă cacofonie a vocilor ruşinii din mintea noastră, care ne spun în permanenţă că „nu suntem niciodată suficient de buni”.

- „Ce vor crede ceilalţi oameni?”
- „Nu te poţi iubi încă *cu adevărat,* căci nu eşti ..... suficient de (frumos, suplu, plin de succes, bogat, talentat, fericit, deştept, feminină (dacă eşti femeie), masculin (dacă eşti bărbat), productiv, simpatic, puternic, dur, afectuos, popular, creativ, simpatizat, admirat, sau pentru că nu îţi aduci o contribuţie semnificativă la bunul mers al lucrurilor”.
- „Nimeni nu trebuie să afle de…”.
- „O să pretind că totul este în regulă”.
- „Dacă nu am de ales, o să mă schimb, căci doresc să mă integrez în acest grup!”
- „Cine te crezi să îţi face publice gândurile, arta, ideile, convingerile sau textele scrise?”
- „Este mai important să am grijă de ceilalţi decât de mine”.

Ruşinea este acel sentiment de fierbinţeală care face ravagii în interiorul nostru, făcându-ne să ne simţim insignifianţi, plini de defecte şi insuficient de buni. Dacă dorim să ne dezvoltăm o flexibilitate în faţa ruşinii – respectiv capacitatea de a o recunoaşte şi de a depăşi ruşinea păstrându-ne în acelaşi timp preţuirea de sine şi autenticitatea – trebuie să analizăm ce se întâmplă atunci când o simţim.

Conversaţiile oneste legate de ruşine ne pot schimba stilul de viaţă, felul în care iubim, relaţia cu copiii, maniera în care muncim şi în care ne construim relaţiile. Personal, am primit mai mult de o mie de scrisori şi email-uri de la cititorii cărţii mele anterioare, *Credeam că numai eu sunt în această situaţie,* în care am vorbit despre flexibilitatea în faţa ruşinii – şi toate mi-au spus acelaşi lucru: „Nu-mi vine să cred cât de mult mi-au schimbat viaţa discuţiile despre ruşine!” (lucru valabil inclusiv pentru cei care mănâncă*!)

* Aluzie la povestea anterioară referitoare la discursul ţinut în faţa femeilor care mâncau pui. (n. tr.)

Manual de flexibilitate în faţa ruşinii

Iată care sunt primele trei lucruri pe care trebuie să le ştii despre ruşine:

1. Nu există om care să nu o simtă. Ruşinea este un sentiment universal şi una dintre cele mai primitive emoţii umane pe care le experimentăm. Singurii oameni care nu experimentează ruşinea sunt cei cărora le lipseşte capacitatea empatică şi de conectare interumană.

2. Tuturor ne este teamă să vorbim despre ruşine.

3. Cu cât vorbim mai puţin despre ruşine, cu atât mai mare este controlul acesteia asupra vieţii noastre.

În esenţă, ruşinea este teama de a nu fi iubit şi este opusul absolut al asumării poveştii noastre şi al preţuirii de sine. Definiţia ruşinii pe care am creat-o în urma cercetărilor mele sună astfel:

> *Ruşinea este sentimentul incredibil de dureros sau experienţa convingerii că avem un defect care ne face nedemni să fim iubiţi şi să ne integrăm profund într-o comunitate*[1].

Ruşinea alungă preţuirea de sine, convingându-ne că asumarea poveştii noastre îi va face pe ceilalţi oameni să gândească urât despre noi. Ea este strâns legată de teamă. Noi ne temem că oamenii nu ne vor mai plăcea dacă vor şti adevărul legat de noi, de trecutul nostru, de convingerile noastre, de dificultăţile prin care trecem şi – nu o să-ţi vină să crezi – de momentele noastre de exaltare, în care simţim că plutim (uneori este la fel de greu să ne asumăm calităţile pozitive, nu doar defectele).

Adeseori, oamenii preferă să creadă că ruşinea le este rezervată exclusiv celor care au supravieţuit unor traume teribile, dar acest lucru nu este adevărat. Toată lumea experimentează acest sentiment, şi deşi pare să se ascundă în cele mai întunecate cotloane ale

[1] Brené Brown, *I Thought It Was Just Me (but it isn't): Telling the Truth About Perfectionism, Inadequacy, and Power* (New York: Penguin / Gotham Books, 2007).

subconştientului nostru, realitatea este că ruşinea afectează imaginile noastre cele mai familiare, inclusiv cele legate de înfăţişarea corporală, familie, copii, bani, muncă, sănătate, dependenţă, sex, bătrâneţe şi religie. A fi ruşinat înseamnă a fi om.

Poveştile legate de dificultăţile prin care trecem nu sunt uşor de asumat, iar cei care încearcă să îşi creeze o imagine exterioară „corectă" nu mai sunt înclinaţi să spună vreodată adevărul. De aceea, ruşinea îi iubeşte cel mai mult pe perfecţionişti – pe care îi reduce la tăcere.

Pe lângă teama de a nu-i dezamăgi sau de a nu-i îndepărta pe oameni prin poveştile noastre, noi ne temem că dacă ne vom spune aceste poveşti, greutatea anumitor experienţe ne va strivi. Există o teamă reală de a nu fi îngropat sau definit de o experienţă care în realitate ne este colaterală.

Am relatat o sumedenie de poveşti de acest fel în cartea mea *Credeam că numai eu sunt în această situaţie,* dar prima care îmi vine acum în minte se referă la o femeie care şi-a făcut curaj să îi spună vecinei sale că era o alcoolică în recuperare, pentru ca aceasta să îi răspundă:

– În acest caz, nu cred că ar fi bine ca cei mici să se joace cu copiii tăi acasă la tine.

Curajoasa femeie i-a răspuns vecinei:

– Bine, dar sa joacă împreună de doi ani, iar eu nu am mai băut de 20 de ani. Nu sunt cu nimic diferită de cea care eram acum zece minute. Tu de ce te-ai schimbat?

De vreme ce ruşinea este o teamă universală de a nu fi considerat nedemn de iubire şi de apartenenţă, şi de vreme ce toţi oamenii au o nevoie înnăscută de a experimenta iubirea şi apartenenţa, nu este greu de înţeles de ce este considerată ruşinea „emoţia cheie". Nici măcar nu trebuie să experimentăm ruşinea pentru a ne simţi paralizaţi. Este suficient să ne temem să nu fim percepuţi ca fiind nedemni pentru a ne reduce la tăcere şi pentru a evita să ne spunem poveştile.

Vestea bună este că de vreme ce toţi oameni suferă de ruşine, toată lumea este capabilă să îşi dezvolte o flexibilitate în faţa acestei emoţii. Această virtute este capacitatea de a recunoaşte ruşinea, de a ne confrunta cu ea într-o manieră constructivă, păstrându-ne preţuirea de sine şi autenticitatea, şi de a ne dezvolta în ultimă instanţă curajul, compasiunea şi capacitatea de a ne conecta ca rezultat al experienţei noastre. Primul lucru pe care trebuie să îl înţelegem despre flexibilitatea la ruşine este că cu cât vorbim mai puţin despre acest sentiment, cu atât mai mult se intensifică el.

Ruşinea are nevoie de trei lucruri pentru a scăpa de sub control: de secret, de tăcere şi de judecata critică. Atunci când trăim o experienţă pe care o considerăm ruşinoasă, iar apoi o ascundem, ea nu face decât să se infecteze şi să puroieze. În final, ajunge să ne consume de tot. De aceea, vrem nu vrem, noi trebuie să ne împărtăşim experienţa. Ruşinea este un sentiment care apare între oameni şi care se vindecă între oameni. Dacă putem găsi pe cineva care şi-a câştigat dreptul de a ne asculta povestea, trebuie neapărat să i-o spunem. Ruşinea îşi pierde mult din putere atunci când este descrisă în cuvinte. Cu alte cuvinte, noi trebuie să ne spunem povestea pentru a scăpa de ruşine şi trebuie să ne dezvoltăm o flexibilitate în faţa ruşinii pentru a ne spune povestea.

După un deceniu de cercetare, am ajuns la concluzia că oamenii cu un nivel ridicat de flexibilitate în faţa ruşinii au patru elemente în comun:

1. Ei înţeleg ce este ruşinea şi recunosc mesajele şi aşteptările care declanşează acest sentiment în cazul lor.
2. Practică luciditatea critică prin verificarea corectitudinii mesajelor şi aşteptărilor lor care le spun că *a fi imperfect* înseamnă a fi inadecvat.
3. Nu se sfiesc să îşi împărtăşească poveştile cu oamenii în care au încredere.
4. Nu ezită să rostească cuvântul *ruşine,* să vorbească despre ceea ce simt şi să ceară ce au nevoie.

Când mă gândesc la oamenii din studiul meu care mi-au vorbit de puterea de transformare a poveştii – oamenii care îşi asumă şi îşi împărtăşesc poveştile de viaţă – îmi dau seama că toţi sunt flexibili în faţa ruşinii.

Dat fiind că o bună parte din preţuirea de sine şi flexibilitatea în faţa ruşinii sunt asociate cu asumarea poveştilor de viaţă, doresc să îţi împărtăşesc una din aceste istorii personale. Înainte de asta însă, doresc să răspund la două întrebări foarte comune despre ruşine, pentru a lămuri astfel din start anumite aspecte legate de acest subiect dificil.

Care este diferenţa între ruşine şi vinovăţie? Marea majoritate a cercetătorilor şi clinicienilor care studiază subiectul ruşinii sunt de acord că diferenţa dintre ruşine şi vinovăţie poate fi înţeleasă cel mai bine în termenii expresiilor: „sunt rău" şi „am făcut ceva rău".

Vinovăţie = am făcut ceva rău.
Ruşine = sunt rău.

Ruşinea se referă la individualitatea noastră, iar vinovăţia la comportamentul nostru. Noi ne simţim vinovaţi atunci când ne asumăm ceva ce am făcut sau nu am făcut şi care nu corespunde cu imaginea pe care am dori să o proiectăm în afară. Sentimentul este inconfortabil, dar util. Atunci când ne cerem scuze pentru o greşeală pe care am comis-o, când încercăm să ne-o corectăm sau când ne schimbăm comportamentul care ne nemulţumeşte, putem spune că vinovăţia acţionează ca un factor de motivaţie. Ea este la fel de puternică precum ruşinea, dar efectele ei sunt adeseori pozitive, în timp ce ruşinea este de cele mai multe ori distructivă. În mod normal, atunci când cineva îşi cere scuze, îşi corectează greşeala sau îşi schimbă comportamentul negativ, factorul care îl motivează este vinovăţia, nu ruşinea. Studiul ştiinţific pe care l-am făcut a arătat că ruşinea corodează, nu stimulează acea parte din noi care crede că ne putem schimba în bine[2].

[2] Cea mai cuprinzătoare recenzie a literaturii curente pe tema cercetării ruşinii şi vinovăţiei poate fi găsită în *Shame and Guilt* de June Price Tangney şi Ronda L. Dearing (New York: Guilford Press, 2002).

Nu ne ajută ruşinea să funcţionăm mai bine în societate? La fel ca alţi profesionişti care studiază acest subiect, am ajuns la concluzia că ruşinea conduce mai degrabă la un comportament distructiv şi toxic decât la o soluţie constructivă şi pozitivă. Natura noastră umană ne face să ne dorim să ne simţim demni de a fi iubiţi şi acceptaţi. Atunci când experimentăm ruşinea, noi ne simţim deconectaţi şi ne dorim cu disperare să fim preţuiţi. Atunci când suntem profund ruşinaţi sau când ne temem să nu fim făcuţi de ruşine, noi suntem mai predispuşi să ne angrenăm într-un comportament autodistructiv şi să îi atacăm pe ceilalţi oameni, încercând să îi facem de râs. De fapt, ruşinea este direct legată de violenţă, agresivitate, depresie, dependenţă, tulburări alimentare şi de orice comportament răutăcios.

Copiii care folosesc mai frecvent în monologul lor mental factorul ruşinii *(sunt rău),* nu cel al vinovăţiei *(am făcut ceva rău)* au probleme mai mari cu preţuirea de sine şi cu dispreţul de sine. Părinţii care îşi fac copiii de ruşine le transmit implicit acestora că nu sunt demni de a fi iubiţi.

Cercetătoare în domeniul ruşinii, vindecă-te pe tine însăţi!

Indiferent cât de multe lucruri ştii despre ruşine, aceasta se poate insinua la fel de uşor în viaţa ta (crede-mă, vorbesc din experienţa personală). Se poate întâmpla foarte uşor să te afli în plină experienţă a ruşinii fără măcar să-ţi dai seama ce se petrece şi de ce. Vestea bună este că flexibilitatea în faţa ruşinii poate fi cultivată la fel de uşor, dar necesită practică. Povestea care urmează ilustrează natura insidioasă a ruşinii şi reprezintă un argument în plus în favoarea discuţiilor deschise despre ruşine şi a mărturisirii poveştilor noastre de viaţă.

În anul 2009, blogul meu a fost citat ca un exemplu de site pe pagina principală a operatorului meu de Internet. Partea amuzantă era că blogul meu era vizitat de foarte mulţi oameni care nu căutau neapărat un blog despre autenticitate şi curaj. Într-o zi, am primit un email de la o femeie care mi-a spus că îi place formatul şi

designul blogului meu. M-am simţit mândră şi recunoscătoare… până când am ajuns la următoarele rânduri:

> Îmi place cu adevărat blogul tău. Este foarte creativ şi uşor de citit. Singura excepţie ar fi fotografia cu tine şi prietena ta de la teatru… La naiba! Eu una nu aş pune pe blog o fotografie nereuşită, şi îţi spun asta în calitate de fotograf.

Nu-mi venea să cred. Fotografia la care se referea femeia era făcută de mine bunei mele prietene Laura în timp ce stăteam împreună într-un cinematograf aşteptând să înceapă premiera filmului *Totul despre sex*. Eram amândouă entuziasmate că am găsit bilete la premieră, aşa că mi-am scos pur şi simplu aparatul de fotografiat şi i-am făcut o fotografie.

Comentariul femeii despre fotografia mea m-a indispus, m-a şocat şi m-a făcut să mă simt confuză, dar am continuat să îi citesc email-ul. După ce mi-a pus o sumedenie de întrebări despre designul blogului, ea şi-a încheiat email-ul spunându-mi că lucrează cu mulţi „părinţi care nu ştiu cum să îşi crească corect copiii" şi că îi va informa despre munca mea. *Fă ce-o vrea!* Eram încă foarte nervoasă.

După ce m-am învârtit prin cameră ca un leu în cuşcă, m-am aşezat la calculator ca să îi scriu un răspuns.

> Prima ciornă a inclus următoarele cuvinte: *„La naiba! Eu una nu aş face pe cineva de ruşine din cauza unei fotografii, şi îţi spun asta în calitate de cercetătoare în domeniul ruşinii.*
>
> A doua ciornă a inclus următorul rând: *„Ţi-am verificat fotografiile online. Dacă te deranjează atât de tare fotografiile nereuşite, eu una mi-aş reconsidera chiar propriile fotografii postate"*.
>
> A treia ciornă a inclus următorul rând: *„Dacă tot îţi propui să trimiţi un email de rahat, ţi-ai putea verifica cel puţin ortografia!"*

Eram răutăcioasă, dar nu-mi păsa. Din fericire, nu am trimis niciuna din cele trei ciorne. Ceva din mine m-a împiedicat să fac acest lucru. Am recitit cele trei ciorne agresive, am inspirat adânc după care m-am dus în dormitor. Mi-am pus în picioare adidaşii şi o şapcă de baseball, după care am ieşit la alergat. Simţeam nevoia să ies din casă şi să mă eliberez de energia negativă care îmi curgea prin vine.

După circa un kilometru şi jumătate, am sunat-o pe buna mea prietenă Laura, cea care apărea (întâmplător) în fotografia incriminată. I-am povestit de email-ul femeii şi ea s-a minunat:

– Glumeşti!?

– Nu. Nu glumesc deloc. Vrei să auzi cum sună cele trei ciorne de răspuns pe care le-am conceput? Încă mai încerc să mă decid pe care dintre ele să o trimit.

I-am recitat răspunsurile mele ultra-agresive, iar ea s-a minunat din nou.

– Brené, sunt foarte răutăcioase. Eu una nu aş fi capabilă să le trimit, chiar dacă m-aş simţi rănită şi aş plânge puţin.

Eu şi Laura vorbim adeseori despre diferite subiecte delicate. Ritmul conversaţiilor noastre este foarte confortabil pentru amândouă. Uneori nu ne mai putem opri din vorbit, în timp ce alteori nu scoatem niciun cuvânt, lucru care nu ne deranjează deloc. Atunci când discutăm, dialogul nostru sună adeseori astfel: „Bun! Stai aşa… Mă gândesc...", „Ţi se pare logic?", *„Nu! Nu!* Aşteaptă. Încep să-mi dau seama…".

Revenind la conversaţia noastră, i-am spus:

– Laura, nu mai spune nimic. Vreau să mă gândesc la ce mi-ai zis.

Timp de două-trei minute nu s-a auzit decât gâfâitul meu. În cele din urmă, am întrebat-o:

– Te-ai simţi rănită şi ai plânge?

– Da. De ce? mi-a răspuns ea ezitând.

– Ei bine… Eu cred că plânsul şi durerea sufletească ar fi o opţiune plină de curaj pentru mine.

– Ce vrei să spui? m-a întrebat Laura surprinsă.

I-am explicat cât de bine am putut:

– Eu sunt setată să fiu răutăcioasă. De aceea, când cineva încearcă să mă facă de râs, îi răspund cu aceeaşi monedă. Nu am nevoie de curaj pentru a face acest lucru. Eu îmi pot folosi puterea pentru a face rău într-o fracţiune de secundă. Îmi este mult mai greu să mă deschid şi să mă simt rănită. De aceea, cred că reacţia ta naturală reprezintă pentru mine un act de curaj.

Am vorbit o vreme despre acest subiect şi am ajuns la concluzia că pentru Laura, curajul înseamnă să recunoască faptul că se simte rănită fără să fugă de acest lucru, iar pentru mine înseamnă să recunosc că sunt rănită şi să nu ripostez cu aceeaşi monedă. Am căzut de asemenea de acord că cruzimea nu este niciodată un act de curaj, ci o simplă reacţie ieftină, îndeosebi în cultura contemporană.

După ce am discutat vreme de încă o jumătate de oră, Laura m-a întrebat:

– Bun, acum că am lămurit chestiunea cu recunoaşterea faptului că te simţi rănită, care crezi că este lucrul cel mai curajos pe care îl poţi face în privinţa acestui email?

Mi-am reţinut lacrimile.

– Să mă simt rănită. Să plâng. Să îţi spun ţie ce mi s-a întâmplat. Să mă detaşez. Să şterg email-ul. Să nu îi răspund în niciun fel.

Laura a păstrat tăcere timp de câteva minute, după care a exclamat:

– Dumnezeule! Asta înseamnă flexibilitatea în faţa ruşinii, nu-i aşa!? Ceea ce faci tu acum este să practici curajul.

Mă simţeam confuză, ca şi cum nu aş mai fi auzit niciodată până acum această expresie.

– Ha? Ce vrei să spui?

Laura mi-a răspuns cu răbdare:

– Flexibilitatea în faţa ruşinii – ştii tu – cartea ta? Cea albastră? Cele patru elemente ale flexibilităţii în faţa ruşinii: „Recunoaşte-o. Vorbeşte despre ea. Asumă-ţi povestea. Spune-ţi povestea". Asta afirmi tu în cartea ta!

Am râs amândouă, iar eu m-am gândit: *„La naiba! Chiar funcţionează".*

O săptămână mai târziu mă aflam în faţa celor 70 de studenţi absolvenţi care îmi urmau cursul despre ruşine şi empatie. Tocmai discutam despre cele patru elemente ale flexibilităţii în faţa ruşinii, când o studentă a ridicat mâna şi mi-a cerut un exemplu. Am decis să îi spun povestea de mai sus (cu email-ul). Aceasta ilustrează perfect cum se poate instala ruşinea la un nivel subconştient şi cât de important este să o recunoaştem şi să vorbim despre ea.

Am început prin a-mi descrie blogul şi dorinţa mea de a învăţa arta fotografică. Le-am spus studenţilor că mă simţeam vulnerabilă atunci când mi-am expus fotografiile şi cât de mult m-a afectat (şi m-a ruşinat) acel email critic.

Când le-am povestit apoi de dorinţa mea sinceră de a-i răspunde acelei femei cu cruzime, mai mulţi studenţi şi-au dus mâinile la gură sau şi-au ferit privirea de a mea. Cu siguranţă, mulţi dintre ei se simţeau dezamăgiţi de lipsa mea de înţelepciune. Alţii erau de-a dreptul speriaţi.

Un student şi-a ridicat mâna şi mi-a spus:

– Vă pot pune o întrebare de ordin general?

Dat fiind că mă aflam în mijlocul împărtăşirii unei poveşti personale legate de ruşine şi de vulnerabilitate, m-am gândit că nu mai aveam ce pierde. Cât de tare mă înşelam însă…

Studentul m-a întrebat cu curaj:

– Spuneaţi mai devreme că faptul că aţi fost criticată pentru acea fotografie v-a rănit, dar oare aceasta a fost adevărata dumneavoastră vulnerabilitate? S-a datorat ruşinea dumneavoastră faptului că aţi fost criticată pentru o fotografie nereuşită, sau faptului că

v-aţi permis să vă simţiţi vulnerabilă şi deschisă, în loc să vă închideţi şi să vă protejaţi, fapt care i-a permis acelei persoane să vă rănească? Nu cumva v-aţi simţit rănită tocmai pentru că v-aţi deschis în faţa acelei conectări?

Am simţit cum mi se usucă gura şi cum încep să transpir. Mi-am frecat fruntea, după care i-am privit din nou pe studenţi (mulţi dintre ei roşii la faţă).

– Nu-mi vine să cred! Exact asta s-a întâmplat. Nici nu mi-am dat seama până acum un minut. Exact asta s-a întâmplat. Când eram în acel cinematograf, am făcut o fotografie care mi s-a părut nostimă. De regulă nu fac aşa ceva, dar atunci eram cu o prietenă apropiată şi ne simţeam amândouă puse pe şotii. Am postat-o apoi pe blog pentru că mi s-a părut simpatică, după care cineva m-a criticat.

Vreo doi studenţi s-au uitat la colegul lor, aruncându-i o privire de gen: *„Bravo, durule! Ai traumatizat biata femeie”*. În realitate nu mă simţeam traumatizată sau expusă, ci mai degrabă eliberată. Povestea pe care trebuia să mi-o asum pentru a ajunge la preţuirea de sine nu era povestea unei fotografe în devenire care nu putea suporta o amărâtă de critică, ci povestea unei persoane serioase care şi-a permis să se distreze, să fie spontană, pusă pe şotii şi imperfectă, după care s-a simţit vulnerabilă.

Flexibilitatea conduce adeseori la un proces de înţelegere lentă. Ce a însemnat pentru mine acea experienţă? Ce îmi spuneau gândurile mele negative? Nu este suficient să ne asumăm povestea şi să ne iubim pe noi înşine de-a lungul acestui proces. Noi trebuie să ne asumăm *adevărata* poveste! Trebuie de asemenea să învăţăm cum să ne protejăm de ruşine dacă dorim să ne cultivăm preţuirea de sine.

Cum arată ruşinea?

Atunci când vorbim despre apărarea împotriva ruşinii, am cel mai mare respect pentru munca celor de la Stone Center din Wellesley. Dr. Linda Hartling, fostă teoreticiană a relaţiilor cultu-

rale la Stone Center şi actualmente directoarea proiectului de studiere a demnităţii umane şi a umilinţei, descrie strategiile deconectării pe care le folosim atunci când avem de-a face cu ruşinea, folosind concluziile trase de o altă cercetătoare, regretata Karen Horney[3].

Potrivit dr. Hartling, atunci când au de-a face cu ruşinea, unii oameni *se îndepărtează* de ea, se retrag în sine, se ascund şi păstrează tăcerea şi secretul. Alţii *se confruntă cu ea* încercând să aplaneze lucrurile şi să le facă pe plac celorlalţi. În sfârşit, o a treia categorie *i se împotrivesc,* încercând să dobândească putere asupra celorlalţi, fiind agresivi şi folosindu-se de ruşine pentru a lupta împotriva ruşinii (aşa cum am dorit să fac eu atunci când mi-am propus să îi ripostez acelei femei printr-un email răutăcios).

Marea majoritate a oamenilor se folosesc de toate cele trei strategii, aplicându-le alternativ în faţa unor oameni diferiţi şi din motive diferite. În realitate, toate cele trei strategii ne îndepărtează de povestea noastră. Ruşinea este strâns asociată cu teama, aruncarea vinovăţiei şi deconectarea. Asumarea poveştii este asociată cu preţuirea de sine şi acceptarea imperfecţiunilor noastre, care ne conduc la curaj, compasiune şi conectare. Dacă dorim să ne trăim viaţa din toată inima, fără teama constantă că nu suntem suficient de buni, noi trebuie să ne asumăm poveştile. În plus, trebuie să reacţionăm în faţa ruşinii într-o manieră care să nu exacerbeze acest sentiment. Una din modalităţile de a face acest lucru este recunoaşterea faptului că ne simţim ruşinaţi, astfel încât să putem reacţiona cu intenţie.

Ruşinea nu este o emoţie a contactului total. Oamenii care au un nivel ridicat al flexibilităţii în faţa ruşinii ştiu când se simt ruşinaţi. Cea mai uşoară modalitate de a cunoaşte ruşinea este cultivarea lucidităţii şi conştientizarea simptomelor fizice ale acesteia. Aşa cum spuneam în capitolul despre curaj, compasiune

[3] Linda M. Hartling, Wendy Rosen, Maureen Walker, and Judith V. Jordan, *Shame and Humiliation: From Isolation to Relational Transformation,* Work in Progress No. 88 (Wellesley, MA: The Stone Center, Wellesley College, 2000).

şi conectare, eu devin conştientă că mă lupt cu ruşinea atunci când mă simt înfierbântată şi inadecvată, inima începe să îmi bată nebuneşte, mă înroşesc la faţă, gura mi se usucă, simt furnicături la subsuoară iar timpul pare să se deruleze mult mai lent. Este foarte important să cunoaştem aceste simptome personale astfel încât să putem reacţiona *în mod deliberat* în faţa ruşinii.

Atunci când ne simţim ruşinaţi, noi nu mai putem opera în mod normal. De aceea, este necesar să ne regăsim echilibrul emoţional înainte de a spune sau de a face ceva (cum ar fi să trimitem un email) pe care să îl regretăm mai târziu. În cazul meu personal, eu am nevoie de 10-15 minute în care să mă adun şi să plâng înainte de a mă simţi pregătită. Simt de asemenea nevoia de a mă ruga. Cunoaşterea este un mare dar.

Dacă doreşti să începi să îţi cultivi flexibilitatea în faţa ruşinii şi asumarea poveştilor, începe cu următoarele întrebări:

1. În ce te transformi atunci când te simţi încolţit în colţul ruşinii?
2. Cum te protejezi?
3. Pe cine suni pentru a discuta despre ceea ce simţi şi despre reacţia pe care eşti tentat să o manifeşti: răutăcioasă, plâns, ascundere sau dorinţa de a le face pe plac celorlalţi?
4. Care este lucrul cel mai curajos pe care îl poţi face atunci când te simţi rănit şi devalorizat?

Nu orice om are dreptul de a ne auzi poveştile. Ascultarea lor reprezintă un privilegiu, iar înainte de a le împărtăşi ar trebui să ne întrebăm: „Cine şi-a câştigat dreptul de a-mi asculta povestea?" Cei care au în viaţa lor una sau două persoane cărora le pot împărtăşi poveştile ruşinii lor, convinşi că aceştia vor continua să îi iubească aşa cum sunt – sunt incredibil de norocoşi. Nu toţi oamenii au un prieten sau un mic grup de prieteni ori membri de familie care le acceptă imperfecţiunile, vulnerabilităţile şi puterea, făcându-i să se simtă integraţi (în sensul apartenenţei).

Noi nu simţim nevoia ca toţi oamenii din viaţa noastră să ne iubească, să ne accepte şi să ne asculte poveştile, dar avem totuşi nevoie de una sau de două persoane care să facă acest lucru. Dacă avem în viaţa noastră o astfel de persoană sau un mic grup de confidenţi, cea mai bună modalitate de a recunoaşte aceste conexiuni este recunoaşterea preţuirii de sine. Dacă ne dorim relaţii bazate pe iubire, apartenenţă şi asumarea poveştilor, noi trebuie să începem întotdeauna din acelaşi punct: preţuirea de sine (Merit să…).

Recomandarea nr. 1

Cultivarea autenticităţii

Eliberează-te de ceea ce cred ceilalţi despre tine

Adeseori, oamenii încearcă să îşi trăiască viaţa invers: ei încearcă să acumuleze mai multe lucruri sau mai mulţi bani pentru a face mai multe lucruri pe care doresc să le facă, astfel încât să se simtă mai fericiţi. Mecanismul funcţionează însă pe dos. Mai întâi de toate trebuie să fii autentic, apoi să faci ceea ce doreşti să faci pentru a avea ceea ce îţi doreşti să ai.

– MARGARET YOUNG

Înainte de a-mi începe cercetarea, credeam că oamenii sunt fie autentici, fie nu. Autenticitatea mi se părea o calitate pe care fie o ai, fie nu. Bănuiesc că la asta se referă oamenii atunci când spun: „Cutare este o persoană foarte autentică". După ce mi-am început însă studiul şi am început să lucrez cu mine însămi, am realizat că – la fel ca atâtea alte calităţi – autenticitatea nu este ceva ce avem sau nu avem, ci o practică, o alegere conştientă şi un stil de viaţă pe care le putem cultiva.

Autenticitatea este o colecţie de alegeri personale pe care trebuie să le facem în fiecare zi. Noi trebuie să optăm pentru a fi autentici şi reali, pentru a fi oneşti, pentru a ne lăsa sinele să devină vizibil.

Există oameni care practică în mod conştient autenticitatea, alţii care nu o fac, şi un număr foarte mare de oameni care sunt ceva mai autentici în anumite zile şi ceva mai puţin autentici în altele. Spre exemplu, deşi cunosc foarte multe despre autenticitate şi

lucrez cu mine pentru a o manifesta, atunci când mă simt plină de îndoială şi de ruşine îmi pun instantaneu o mască şi mă transform în oricine altcineva, numai în mine însămi nu.

Ideea că putem opta pentru autenticitate ne dă speranţă, dar ne şi epuizează în acelaşi timp. Ne dă speranţă pentru că preţuim autenticitatea. Cei mai mulţi dintre noi suntem atraşi de oamenii deschişi sufleteşte, cu picioarele pe pământ şi oneşti, şi aspirăm să fim la fel ca ei. Ne epuizează pentru că deşi nu ne gândim foarte mult la asta, cei mai mulţi dintre noi ştim că alegerea autenticităţii într-o cultură care ne dictează totul, de la cât trebuie să cântărim şi până la cum trebuie să arate casa noastră, reprezintă un demers dificil.

Dată fiind magnitudinea sarcinii – încercarea de a fi autentic într-o cultură care doreşte să ne „integrăm" şi să „le facem pe plac celorlalţi" – m-am decis să mă folosesc de cercetarea mea pentru a crea o definiţie a autenticităţii pe care să o folosesc ca piatră de temelie. Care este aşadar anatomia autenticităţii? Ce părţi trebuie să se combine pentru a crea un sine autentic? Iată concluziile la care am ajuns:

Autenticitatea este practica zilnică a detaşării de imaginea cu care credem că trebuie să ne identificăm şi a acceptării adevărului nostru lăuntric.

Alegerea deliberată a autenticităţii înseamnă:

- *Cultivarea curajului de a fi imperfect, de a ne fixa hotare şi de a ne permite să fim vulnerabili;*
- *Exersarea compasiunii care se naşte din realizarea faptului că suntem alcătuiţi din calităţi şi defecte; şi*
- *Cultivarea conectării şi a simţului apartenenţei, care nu se pot petrece decât atunci când pornim de la premisa că suntem suficient de buni aşa cum suntem.*

Autenticitatea presupune o viaţă trăită şi capacitatea de a iubi ***din toată inima*** *– chiar dacă acest lucru ni se pare greu, chiar dacă ne luptăm cu ruşinea şi cu teama că nu suntem suficient de*

buni, şi mai ales în momentele în care bucuria pe care o simţim este atât de intensă încât ne temem să ne deschidem plenar în faţa ei.

Practicarea conştientă a autenticităţii în perioadele cele mai dificile din punct de vedere sufletesc invită în viaţa noastră graţia, bucuria şi recunoştinţa.

Aşa cum poţi constata, în definiţie apar multe din cele zece recomandări făcute în această carte. Această temă se va repeta de-a lungul întregii cărţi. Toate cele zece recomandări sunt interconectate şi sunt asociate strâns. Scopul meu este să discut despre ele atât individual cât şi colectiv, să explorez mecanismele lor de funcţionare şi cum se combină ele. În restul cărţii de faţă vom analiza detaliat concepte precum *perfecţiunea,* pentru a înţelege de ce sunt atât de importante şi care sunt obstacolele care stau în calea unei Vieţi trăite din toată inima.

Dacă vrei să fii autentic nu este uşor. E. E. Cummings a scris: „A fi tu însuţi într-o lume care face tot ce îi stă în puteri pentru a face din tine oricine altcineva decât tu însuţi înseamnă a duce cea mai grea bătălie din viaţa unui om şi a nu înceta niciodată să te lupţi". Într-adevăr, „să rămâi în planul autenticităţii" este una dintre cele mai curajoase bătălii pe care o poţi duce vreodată.

Atunci când alegem să fim autentici, oamenii din jurul nostru vor încerca să înţeleagă de ce ne „schimbăm". Partenerul de viaţă şi copiii se vor simţi nesiguri şi speriaţi în faţa acestor schimbări. Prietenii şi familia îşi vor face griji legate de felul în care va afecta relaţia noastră cu ei practicarea autenticităţii de către noi. Unii se vor simţi inspiraţi de efortul nostru, dar alţii vor conchide că ne-am transformat prea mult, eventual chiar că i-am abandonat sau că am ajuns să fim pentru ei o oglindă inconfortabilă.

Nu atât *actul autenticităţii* reprezintă o grea încercare pentru *status quo.* Personal, îl numesc *îndrăzneala autenticităţii.* Cei mai mulţi dintre oameni se simt ruşinaţi atunci când sunt percepuţi ca indulgenţi cu sine sau prea focalizaţi asupra lor. Ei nu doresc ca autenticitatea lor să fie percepută de ceilalţi ca o formă de egoism sau de narcisism. Atunci când am început pentru prima dată să

practic în mod conştient autenticitatea şi preţuirea de sine, m-am luptat îndelung cu o sumedenie de voci interioare, care de care mai sonoră şi mai agresivă:

- „Şi dacă ceilalţi nu cred că sunt suficient de bună? Mai contează faptul că eu cred acest lucru?”
- „Şi dacă celorlalţi nu le va plăcea sinele meu imperfect în cazul în care îi voi permite să devină manifest?”
- „Ce se va întâmpla dacă prietenilor mei, familiei, colegilor, etc., le va plăcea mai mult sinele meu perfect (cel care are grijă de toţi şi de toate) decât cel imperfect?

Uneori, atunci când forţăm sistemul, acesta ripostează. Oamenii pot reacţiona în fel şi chip: unii îşi dau ochii peste cap, alţii şuşotesc pe la spatele tău sau te confruntă deschis, făcându-te să te simţi izolat. Unii reacţionează cu cruzime şi te fac de râs, deşi tot ce încerci să faci tu este să îţi propui să fii autentic. De-a lungul studiului meu referitor la autenticitate şi ruşine am descoperit că gândurile rostite deschis reprezintă unul din principalii factori care le declanşează ruşinea femeilor. Iată cum mi-au descris încercarea lor de a fi autentice participantele la studiul meu:

- Să fiu onestă, dar fără a-i face pe ceilalţi oameni să se simtă neconfortabil.
- Să spun ce am de spus, dar să nu supăr pe nimeni şi să nu le rănesc sentimentele celorlalţi oameni.
- Să par informată şi educată, dar fără a părea că le ştiu pe toate.
- Să am curajul de a fi în dezacord cu ceilalţi oameni, dar fără a spune ceva neplăcut sau care stârneşte controverse.

Am descoperit de asemenea că bărbaţii şi femeile au dificultăţi atunci când opiniile, sentimentele şi convingerile lor personale intră în conflict cu aşteptările culturale referitoare la cele două sexe. Spre exemplu, studierea atributelor pe care le asociem cu „feminitatea” ne arată că printre cele mai importante astfel de

calităţi sunt: supleţea, amabilitatea şi modestia[1]. Asta înseamnă că dacă doresc să se simtă în siguranţă în societatea în care trăim, femeile trebuie să ţină cure de slăbire, să tacă şi să încerce să fie cât mai atrăgătoare.

Studierea atributelor asociate cu masculinitatea a condus la identificarea următoarelor caracteristici considerate foarte importante: controlul emoţional, postarea muncii înaintea altor factori, controlul asupra femeilor şi urmărirea statutului social[2]. Asta înseamnă că dacă doresc să se simtă în siguranţă, bărbaţii trebuie să nu-şi mai afişeze sentimentele, să muncească până nu mai pot şi să renunţe la orice relaţie interumană semnificativă.

Adevărul este că… autenticitatea nu reprezintă întotdeauna cea mai sigură opţiune. De multe ori, alegerea autenticităţii presupune asumarea riscului de a nu fi simpatizat de nimeni. Ea presupune ieşirea din zona noastră de confort, iar atunci când ne aventurăm într-un teritoriu nou riscăm să ne împiedicăm de multe ori (şi crede-mă că ştiu ce spun, căci am ieşit de multe ori din această zonă).

Este uşor să ataci şi să critici pe cineva atunci când îşi asumă un risc, de pildă să spună cu voce tare o opinie nepopulară, să îşi prezinte o creaţie personală sau să încerce ceva nou, ce nu stăpâneşte încă perfect. Cruzimea este o reacţie comodă, dar ieftină. După părerea mea, este un act de laşitate, mai ales dacă ataci şi critici pe cineva în mod anonim, lucru facilitat enorm de către tehnologia din zilele noastre.

---

1 James R. Mahalik, Elisabeth B. Morray, Aimée Coonerty-Femiano, Larry H. Ludlow, Suzanne M. Slattery, and Andrew Smiler, "Development of the Conformity to Feminine Norms Inventory," *Sex Roles* 52, no. 7–8 (2005): 417–35.

2 James R. Mahalik, W. Tracy Talmadge, Benjamin D. Locke, and Ryan P. J. Scott, "Using the Conformity to Masculine Norms Inventory to Work with Men in a Clinical Setting," *Journal of Clinical Psychology* 61, no. 6 (2005): 661–74; James R. Mahalik, Benjamin D. Locke, Larry H. Ludlow, Matthew A. Diemer, Ryan P. J. Scott, Michael Gottfried, and Gary Freitas, "Development of the Conformity to Masculine Norms Inventory," *Psychology of Men and Masculinity* 4, no. 1 (2003): 3–25.

Atunci când încercăm să fim autentici şi curajoşi, nu trebuie să uităm cât de uşor este să fim răniţi de cruzimea celor din jurul nostru, chiar dacă ceea ce spun ei nu este adevărat. Atunci când înotăm împotriva curentului şi ne expunem în faţa lumii, mulţi oameni se simt ameninţaţi şi încearcă să ne rănească cu orice chip, criticându-ne înfăţişarea fizică, carisma şi chiar felul în care ne creştem copiii.

Problema este că dacă nu ne pasă deloc de ceea ce gândesc ceilalţi oameni, devenind imuni în faţa rănilor, noi nu ne mai putem conecta cu ei. Curajul înseamnă să ne spunem povestea, nu să devenim imuni în faţa criticilor celorlalţi oameni. Vulnerabilitatea este un risc pe care trebuie să ni-l asumăm dacă dorim să continuăm să ne conectăm cu lumea exterioară.

Dacă nu eşti diferit de mine, practicarea autenticităţii ţi se poate părea o alegere proastă, căci prezentarea sinelui nostru real în faţa lumii exterioare este riscantă. Eu cred însă că şi mai riscant este să ne ascundem pe noi şi calităţile noastre în faţa lumii. Ideile, opiniile şi contribuţiile noastre neexprimate nu dispar pur şi simplu în neant. Ele vor continua să ne macine din interior, otrăvindu-ne preţuirea de sine. Eu cred că noi ar trebui să ne naştem cu o etichetă de avertizare similară celei de pe pachetele de ţigări: *Avertisment: dacă vei renunţa la autenticitatea ta în schimbul siguranţei, rişti să experimentezi următoarele simptome: anxietate, depresie, tulburări alimentare, dependenţă, furie, vinovăţie, resentimente şi o durere inexplicabilă.*

Pur şi simplu nu merită să ne sacrificăm autenticitatea de dragul imaginii noastre în faţa celorlalţi oameni. Chiar dacă cei din jurul nostru vor încerca unele dificultăţi văzând că ne transformăm (prin cultivarea autenticităţii), în ultimă instanţă darul cel mai frumos pe care li-l putem face celor pe care îi iubim este adevărul din noi. În ceea ce mă priveşte, atunci când nu mai încerc să le fac tuturor pe plac, adoptând măştile pe care le preferă fiecare, îmi rămân mai mult timp şi mai multă atenţie, iubire şi capacitate de conectare pentru oamenii cu adevărat importanţi din viaţa mea. Practicarea autenticităţii mele îi supune uneori la grea încercare pe Steve şi pe

copii mei, în primul rând pentru că necesită timp, energie şi atenţie, dar adevărul este că şi ei sunt angrenaţi în aceeaşi luptă. Cu toţii suntem.

Sapă adânc

Cultivă următoarea practică: ori de câte ori mă confrunt cu o situaţie în care mă simt vulnerabilă, eu îmi cultiv fermitatea intenţiilor repetându-mi: „Nu ceda. Nu da înapoi. Luptă pentru ceea ce crezi". După părerea mea, păstrarea autenticităţii reprezintă un demers de-a dreptul spiritual. Repetarea acestei *mantre* mă ajută să îmi amintesc să nu renunţ la principiile mele pentru ca alţi oameni să se simtă confortabil în jurul meu şi să nu îmi pun armura pentru a-mi proteja vulnerabilitatea.

Cultivă inspiraţia: sunt inspirată de toţi cei care îşi împărtăşesc activitatea şi opiniile cu lumea exterioară. Curajul este contagios. Prietena mea Katherine Center spune: „Trebuie să fii curajos cu tine însuţi pentru ca ceilalţi oameni să se simtă inspiraţi şi să devină la rândul loc curajoşi[3]".

Treci la fapte: ori de câte ori intru într-o situaţie în care mă simt vulnerabilă, eu încerc să pun pe primul loc autenticitatea mea. Atât timp cât aceasta rămâne scopul meu, nu ajung să regret niciodată. Chiar dacă uneori mă simt rănită, nu mă simt aproape niciodată ruşinată. Atunci când îmi stabilesc drept scop acceptarea sau aprobarea celorlalţi şi nu reuşesc să le obţin, mi se întâmplă de multe ori să mă simt ruşinată şi să cred că „nu sunt suficient de bună". Atât timp cât scopul meu este autenticitatea şi ceilalţi nu mă plac, nu am nicio problemă, dar dacă scopul meu este să fiu plăcută şi nu reuşesc, atunci apar problemele. De aceea, eu devin funcţională stabilindu-mi ca prioritate autenticitatea.

Tu cum poţi SĂPA adânc?

[3] Katherine Center blog, essay for *Defining a Movement* video, posted January 28, 2010

Recomandarea nr. 2

Cultivarea compasiunii faţă de tine însuţi

Eliberează-te de perfecţionism

Nimic nu este mai greu pe lume, dar nici nu conduce la rezultate mai uimitoare, ca încercarea de a renunţa la ideea de a fi perfect şi lucrul cu sine pentru a deveni tu însuţi.

– ANNA QUINDLEN [1]

Unul din aspectele cele mai frumoase ale muncii mele este să primesc scrisori şi email-uri de la cititori. La începutul anului 2009 am primit cel de-al o miilea email de la un cititor al cărţii *Credeam că numai eu sunt în această situaţie.* Pentru a sărbători, m-am decis să creez o secţiune pentru cititorii cărţii pe blogul meu, pe care am intitulat-o *Ruşine. Mai puţină bucurie,* şi pe care am menţinut-o timp de opt săptămâni.

În esenţă, era vorba de un club de lectură pe Internet. Am acoperit câte un capitol pe săptămână şi am oferit diferite exerciţii de artă creatoare şi un forum de discuţii. Secţiunea există şi la ora actuală pe blogul meu, iar oamenii încă o folosesc, citind cartea împreună cu alţi cititori sau cu prietenii, dacă doresc acest lucru.

Chiar înainte să creez noua secţiune am primit un email cu următorul mesaj: „Îmi place ideea acestei secţiuni. Nu cred că am

[1] "Anna Quindlen's Commencement Speech," http://www.mtholyoke.edu/offices/comm/oped/Quindlen.shtml; Anna Quindlen, *Being Perfect* (NY: Random House, 2005).

probleme cu ruşinea, dar dacă doreşti să organizezi vreodată un forum pe tema perfecţionismului, sunt prima care mă voi înscrie". După semnătură urma un mic post scriptum care spunea: „PS – ruşinea şi perfecţionismul nu sunt asociate, nu-i aşa?"

I-am răspuns imediat cititoarei mele şi i-am explicat relaţia dintre ruşine şi perfecţionism. Oriunde există o formă de perfecţionism, ruşinea se află undeva pe-aproape. De fapt, ruşinea este chiar punctul de origine al perfecţionismului.

Mi-a plăcut răspunsul femeii: „Poate că ar fi bine să vorbeşti despre lucrul acesta înainte de crearea clubului de lectură. Eu şi prietenii mei ne luptăm cu perfecţionismul, dar niciunul dintre noi nu suntem conştienţi de vreo problemă cu ruşinea".

Nu avem probleme cu ruşinea… Nu ţi-ar veni să crezi de câte ori am auzit această afirmaţie! Ştiu că *ruşine* este un cuvânt pe care mulţi îl evită. Problema este însă că atunci când nu ne asumăm ruşinea, devenim sclavii ei, iar una din căile prin care aceasta se insinuează în viaţa noastră este chiar perfecţionismul.

Fiind eu însămi o perfecţionistă în recuperare şi o persoană care aspiră să se simtă bine cu ea însăşi şi să se considere suficient de bună, consider că este foarte util să spulber câteva dintre miturile legate de perfecţionism şi să ofer o definiţie care să indice limpede ce este acesta şi ce efecte are el asupra vieţii noastre.

- *Perfecţionismul* nu *este acelaşi lucru cu încercarea de a-ţi atinge potenţialul maxim.* El *nu* are nimic de-a face cu creşterea personală şi cu acumularea sănătoasă de realizări. Perfecţionismul este convingerea că dacă vom trăi, vom arăta şi vom acţiona perfect, ne vom reduce sau vom evita complet vinovăţia, judecăţile critice şi ruşinea. Cu alte cuvinte, el este un scut. Perfecţionismul este o armură ce cântăreşte 20 de tone pe care o purtăm convinşi că ne va apăra, dar care în realitate ne împiedică să ne luăm zborul.

- *Perfecţionismul* nu *este auto-îmbunătăţire.* În esenţa, lui, el este o încercare de a obţine aprobare şi acceptarea celor din jur. Majoritatea perfecţioniştilor sunt educaţi de mici să fie

lăudaţi pentru performanţele şi realizările lor (note, bune maniere, respectarea regulilor, pentru a fi pe placul celorlalţi, înfăţişare, sport, etc.). De-a lungul drumului, ei au adoptat convingerea periculoasă că: „Eu sunt ceea ce realizez şi valoarea mea depinde de cât de bine fac ceea ce fac. Trebuie să: *fiu pe placul celorlalţi, să fac performanţă, să fiu perfect"*. Efortul sănătos de a realiza este focalizat pe sine: *cum mă pot îmbunătăţi?* Perfecţionismul este focalizat asupra celorlalţi: *ce vor crede ei?*

Înţelegerea diferenţei dintre perfecţionism şi efortul sănătos de a realiza ceva important este foarte importantă pentru renunţarea la scut. Studiile arată că perfecţionismul blochează succesul. De fapt, el conduce cel mai adesea la depresie, anxietate, dependenţă şi paralizie a vieţii (incapacitatea de a evolua)[2]. *Paralizia vieţii* se referă la ratarea foarte multor oportunităţi din cauză că ne temem prea tare să ne expunem vreo realizare care s-ar putea dovedi imperfectă. Ea include – între altele – toate visele pe care nu ni le urmăm pentru că ne temem să nu dăm greş, să nu facem greşeli şi să nu îi dezamăgim pe ceilalţi. Nimic nu îl înspăimântă mai tare pe un perfecţionist ca asumarea de riscuri, căci în joc este chiar preţuirea sa de sine.

Următoarele trei perspective încearcă să creioneze o definiţie a perfecţionismului (ştii bine cât de mult îmi place să îmi definesc propriile probleme!). Va fi o definiţie lungă, dar mie una mi-a fost de mare folos! În plus, este definiţia „cea mai cerută" de pe blogul meu.

[2] Joe Scott, "The Effect of Perfectionism and Unconditional Self-Acceptance on Depression," *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy* 25, no. 1 (2007): 35–64; Anna M. Bardone-Cone, Katrina Sturm, Melissa A. Lawson, D. Paul Robinson, and Roma Smith, "Perfectionism across Stages of Recovery from Eating Disorders," *International Journal of Eating Disorders* 43, no. 2 (2010): 139–48; Hyun- joo Park, P. Paul Heppner, and Dong-gwi Lee, "Maladaptive Coping and Self-Esteem as Mediators between Perfectionism and Psychological Distress," *Personality and Individual Differences* 48, no. 4 (March 2010): 469–74.

- *Perfecţionismul este un sistem de convingeri autodistructiv şi care dă dependenţă, centrat în jurul următoarei idei:* „Dacă arăt, trăiesc şi acţionez perfect, voi putea evita sau minimaliza dureroasele sentimente ale ruşinii, judecăţilor critice şi vinovăţiei".

- *Perfecţionismul este autodistructiv pentru simplul motiv că perfecţiunea nu există. Ea este şi rămâne de-a pururi un scop de neatins. În plus, perfecţionismul ţine de percepţie – noi dorim să fim percepuţi ca fiind perfecţi. El este de neatins pentru că nimeni nu poate controla percepţiile, indiferent cât de mult timp şi cât de multă energie ar investi în acest proces.*

- *Perfecţionismul dă dependenţă pentru că atunci când experimentăm ruşinea, judecata critică şi vinovăţia, noi punem aceste sentimente pe seama faptului că nu am fost suficient de perfecţi. De aceea, în loc să punem la îndoială logica greşită a perfecţionismului, noi ne afundăm şi mai tare în încercarea de a trăi, de a arăta şi de a face totul perfect.*

- *Ruşinea, judecata critică şi vinovăţia (inclusiv teama de aceste sentimente) sunt realităţi ale experienţei umane. Perfecţionismul nu face decât să amplifice şansele de a experimenta aceste emoţii dureroase şi conduce adeseori la autoînvinovăţire:* „Este vina mea. Mă simt astfel pentru că nu sunt suficient de bun".

Pentru a depăşi perfecţionismul, noi trebuie să devenim capabili să ne recunoaştem vulnerabilităţile în faţa experienţelor universale ale ruşinii, judecăţii critice şi vinovăţiei; să ne cultivăm flexibilitatea în faţa ruşinii; şi să practicăm compasiunea faţă de noi înşine. Atunci când dăm dovadă de mai multă iubire şi compasiune faţă de noi înşine şi începem să fim flexibili în faţa ruşinii, noi învăţăm să ne acceptăm imperfecţiunile şi descoperim astfel adevăratele noastre daruri: curajul, compasiunea şi conectarea.

Pornind de la datele pe care le-am acumulat, eu nu cred că unii oameni sunt perfecţionişti şi alţii nu, ci că toată lumea are tendinţe perfecţioniste mai mult sau mai puţin dezvoltate. Unii nu dau curs acestor impulsuri decât atunci când se simt deosebit de vulnerabili.

În cazul altora, perfecţionismul atinge obsesia şi poate fi cronic, la fel ca dependenţa.

Personal, am început să lucrez pe rând asupra tendinţelor mele perfecţioniste. Am ajuns astfel să înţeleg (pe pielea mea) diferenţa dintre perfecţionism şi realizarea sănătoasă. Doi paşi absolut critici pentru depăşirea perfecţionismului sunt: explorarea temerilor personale şi schimbarea dialogului cu sine.

Să luăm exemplul meu personal:

La fel ca marea majoritate a femeilor, mă lupt şi eu cu imaginea corpului meu, cu încrederea în sine şi cu relaţia atât de complicată dintre alimente şi emoţii. Iată în ce constă diferenţa dintre felul în care gândeşte o perfecţionistă şi o femeie care doreşte să obţină realizări sănătoase:

Dialogul cu sine al perfecţionistei: „Of! Nicio haină nu-mi vine. Sunt grasă şi urâtă. Mi-e ruşine de mine (de felul în care arăt). Vreau să fiu altfel, ca să merit să fiu iubită şi să mă integrez”.

Dialogul cu sine al unei femei echilibrate: „Îmi doresc să slăbesc, dar de dragul meu. Vreau să mă simt mai bine şi să fiu mai sănătoasă. Nu cântarul îmi dictează cât de iubită şi de acceptată sunt. Dacă pot crede că merit să fiu iubită şi acceptată aşa cum arăt acum, înseamnă că invit în viaţa mea curajul, compasiunea şi conectarea. Doresc să rezolv această problemă, dar de dragul meu. Pot face acest lucru”.

În cazul meu personal, cultivarea acestui nou mod de a gândi mi-a schimbat întreaga viaţă. Perfecţionismul nu conduce la rezultate, ci la un nou drum până la frigider.

De câteva ori a trebuit să adopt vechea strategie: „Mimează că ai reuşit până când reuşeşti efectiv”, pe care o consider un fel de practicare din mers a imperfecţiunii. Spre exemplu, imediat după ce mi-am structurat această definiţie nişte prieteni au trecut pe la mine. Fiica mea în vârstă de nouă ani, Ellen, mi-a strigat:

– Mamă! Don şi Julie sunt la poartă!

În casă era dezordine şi îmi dădeam seama din tonul vocii lui Ellen ce gândea: *„O, nu! Mama o s-o ia razna!”*

I-am răspuns:

– Aşteaptă o secundă, apoi m-am grăbit să mă îmbrac.

Ellen a alergat în camera mea şi m-a întrebat:

– Vrei să te ajut să faci curat?

– Nu, i-am răspuns. Nu vreau decât să mă îmbrac. Mă bucur că au venit. Ce surpriză plăcută! Cui îi pasă cum arată casa?

După care am intrat într-o transă de tip Rugăciunea Seninătăţii.

Aşadar, dacă dorim să trăim şi să iubim din toată inima, ce putem face pentru a împiedica perfecţionismul să ne saboteze eforturile? Ori de câte ori am intervievat oameni care trăiesc din perspectiva autenticităţii şi a preţuirii de sine, am constatat că aceştia au o atitudine comună în privinţa perfecţionismului.

Mai întâi de toate, ei vorbesc cu onestitate şi cu delicateţe despre imperfecţiunile lor, fără să se ruşineze şi fără teamă. În al doilea rând, ei nu se grăbesc să se judece singuri, la fel cum nu îi judecă uşor nici pe ceilalţi. Ei par să opereze din perspectiva convingerii că „Facem cu toţii ce ştim mai bine". Curajul, compasiunea şi conectarea lor par înrădăcinate în maniera în care se tratează pe ei înşişi. Nu am ştiut niciodată cu siguranţă cum pot fi cultivate aceste calităţi, dar am pornit de la premisa că ele sunt calităţi separate. Mi-am schimbat această opinie acum doi ani, când am descoperit lucrările despre compasiunea faţă de sine ale lui Kristin Neff. Îţi propun aşadar să explorăm subiectul compasiunii faţă de sine şi motivele pentru care este absolut esenţial să practicăm autenticitatea şi să ne acceptăm imperfecţiunile.

Compasiunea faţă de sine

Un simplu moment în care dai dovadă de compasiune faţă de tine însuţi îţi poate schimba întreaga zi. O suită de astfel de momente îţi poate schimba cursul vieţii.

– CHRISTOPHER K. GERMER[3]

[3] Christopher K. Germer, *The Mindful Path to Self-Compassion: Freeing Yourself from Destructive Thoughts and Emotions* (New York: Guilford Press, 2009).

Dr. Kristin Neff este cercetătoare şi profesoară la Universitatea din Austin, Texas. Ea conduce Laboratorul de Cercetare a Compasiunii faţă de Sine, în cadrul căruia studiază cum putem practica şi cum ne putem dezvolta compasiunea faţă de noi înşine. Potrivit Kristinei Neff, compasiunea faţă de sine are trei elemente: bunătatea faţă de sine, omenescul şi atenţia[4]. Iată definiţiile prescurtate ale acestora:

- *Bunătatea faţă de sine:* înseamnă să dăm dovadă de înţelegere şi căldură sufletească faţă de noi înşine atunci când suferim, când avem un eşec sau când ne simţim incomod, în loc să ne ignorăm durerea şi să ne autoflagelăm cu criticile noastre dure.

- *Omenescul:* recunoaşte faptul că suferinţa şi sentimentul de a fi nepotrivit fac parte integrantă din experienţa umană. Cu alte cuvinte, ele sunt experienţe prin care trec toţi oamenii, nu doar „noi".

- *Atenţia:* trebuie focalizată asupra emoţiilor negative, astfel încât acestea să nu fie reprimate sau exagerate. Noi nu ne putem ignora durerea simţind în acelaşi timp compasiune faţă de ea. Atenţia ne ajută să nu ne „identificăm excesiv" cu gândurile şi cu sentimentele noastre, astfel încât să cădem pradă negativităţii.

Unul din multele lucruri care îmi plac în scrierile dr. Neff este felul în care defineşte aceasta *atenţia.* Foarte mulţi oameni cred că a fi lucid sau atent înseamnă a nu-ţi evita emoţiile dureroase. Definiţia ei ne reaminteşte însă că luciditatea înseamnă inclusiv să nu ne identificăm cu sentimentele noastre şi să nu le exagerăm. Personal, consider că acest lucru este esenţial pentru cei care se luptă cu perfecţionismul. Îţi voi da un exemplu „perfect" în această direcţie: i-am trimis recent un email unei autoare pentru a o întreba dacă pot include un citat din cartea ei în această lucrare. Am transcris integral pasajul ca să poată lua o decizie corectă. Autoarea

[4] Kristin D. Neff, "Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself," *Self and Identity* 2 (2003): 85–101.

mi-a răspuns cu generozitate că pot include citatul în cartea mea, dar m-a avertizat că i-am greşit ortografia numelui.

Am intrat instantaneu într-o stare de paralizie generată de perfecţionismul meu: „Dumnezeule! Îi scriu ca să o întreb dacă îi pot cita un paragraf din carte şi îi greşesc numele! Probabil crede că sunt o impostoare totală. Cum am putut fi atât de neglijentă?" Nu a fost propriu-zis un atac al ruşinii – am evitat să merg atât de departe – dar nici nu m-am tratat singură cu compasiune. Am fost la un pas de a cădea în capcana „propriei mele reacţii negative". Din fericire, tocmai lucram la acest capitol, iar notele mele se aflau chiar în faţa mea. M-am uitat la ele şi am zâmbit. *Fii bună cu tine însăţi, Brené. Nu ai făcut cine ştie ce greşeală!*

Pornind de la acest schimb de emailuri, îţi poţi da seama cu uşurinţă cât de uşor mi-ar fi fost să ajung la autocondamnare datorită perfecţionismului şi lipsei de compasiune faţă de mine însămi. Este suficient să fac o greşeală cât de mică pentru a mă gândi că sunt o împiedicată. După aceeaşi măsură, atunci când primesc un email de la cineva şi găsesc greşeli în el, am tendinţa să cad în capcana judecăţilor critice. Spre exemplu, dacă Ellen vine şi îmi spune că i-a trimis un email profesoarei sale şi i-a greşit ortografia numelui, iau foc: „Este inacceptabil!" La fel de bine i-aş putea răspunde însă: „Mi se întâmplă şi mie. Este o greşeală comună".

Perfecţionismul nu apare niciodată în vid. El îi afectează pe toţi cei din jurul nostru. Noi îl transmitem copiilor noştri, ne infestăm locul de muncă cu el prin aşteptările noastre imposibile şi îi sufocăm pe prietenii şi pe membrii familiei noastre. Din fericire, compasiunea se răspândeşte la fel de rapid. Ori de câte ori suntem buni cu noi înşine, noi creăm un rezervor de compasiune din care se alimentează inclusiv alţi oameni. Copiii noştri învaţă cum să manifeste acest sentiment privindu-ne pe noi, iar oamenii din jur se simt liberi să fie autentici şi conectaţi.

Sapă adânc

Cultivă următoarea practică: unul din instrumentele care mă ajută să îmi cultiv cu fermitate autocompasiunea este Scala Auto-

compasiunii, creată de dr. Neff[5]. este vorba de un scurt test care măsoară elementele compasiunii faţă de sine (bunătatea faţă de sine, omenescul şi atenţia) şi obstacolele în calea acesteia (judecata critică faţă de sine, izolarea şi identificarea excesivă). Această scală m-a ajutat să înţeleg că stau bine la capitolele omenie şi atenţie, dar că trebuie să mă focalizez mult mai mult asupra bunătăţii faţă de mine însămi. Scala Autocompasiunii şi alte informaţii extrem de utile pot fi găsite pe site-ul dr. Neff: www.self-compassion.org.

Cultivă inspiraţia: marea majoritate a oamenilor încearcă să trăiască o viaţă autentică. În adâncul sufletului lor, ei îşi doresc să îşi scoată masca socială şi să fie reali şi imperfecţi. În cântecul lui Leonard Cohen intitulat „Anthem" (Imn) există un vers de care îmi reamintesc ori de câte ori cad din nou în capcana încercării de a controla şi de a perfecţiona totul[6]. Versul sună astfel: „Pretutindeni există câte o crăpătură. Numai aşa poate pătrunde lumina". Foarte mulţi oameni încearcă din răsputeri să acopere toate crăpăturile, în încercarea de a face ca totul să arate perfect. Acest vers mă ajută să îmi aduc aminte de frumuseţea crăpăturilor (şi de dezordinea din casă, de manuscrisul imperfect al cărţii mele sau de blugii care nu mă mai încap). El îmi reaminteşte că imperfecţiunile noastre nu sunt totuna cu a fi nepotrivit. Ele nu fac decât să ne reamintească faptul că toţi suntem astfel. Suntem imperfecţi, dar suntem împreună.

Treci la fapte: uneori mă ajută să îmi spun dimineaţa la trezire: „Astăzi voi porni de la premisa că este suficient să exist".

Tu cum poţi SĂPA adânc?

[5] Kristin D. Neff, "The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion," *Self and Identity* 2 (2003): 223–50.

[6] Leonard Cohen, "Anthem," *The Future,* 1992, Columbia Records.

Recomandarea nr. 3

Cultivarea unei atitudini flexibile

Eliberează-te de neputinţă şi neajutorare

Ea nu s-a putut întoarce niciodată înapoi pentru a înfrumuseţa detaliile. Tot ce a putut face a fost să meargă înainte şi să înfrumuseţeze întreaga imagine de ansamblu.

- TERRI ST. CLOUD, WWW.BONESIGHARTS.COM [1]

Flexibilitatea sau capacitatea de a depăşi adversitatea a fost un subiect de studiu încă de la începutul anilor 70. Într-o lume dominată de stres şi de conflicte, toată lumea – de la psihologi, psihiatri şi lucrători sociali şi până la clerici şi cercetătorii din domeniul justiţiei criminale – doreşte să ştie cum şi de ce reuşesc mai uşor anumiţi oameni să revină la o stare echilibrată după ce trec printr-o perioadă dificilă, decât alţii. Cu toţii ne dorim să înţelegem de ce reuşesc unii oameni să treacă mai uşor de perioadele de stres şi de traume, într-o manieră care le permite să îşi vadă liniştiţi de viaţă, prin comparaţie cu alţi oameni care sunt mult mai afectaţi şi care rămân blocaţi în depresie.

După colectarea şi analizarea datelor din sondajele pe care le-am făcut, mi-am dat seama că foarte mulţi dintre oamenii pe care i-am intervievat mi-au descris de fapt poveşti legate de flexibilitate. Aceşti oameni au reuşit să cultive o „Viaţă trăită din toată inima" în pofida adversităţilor cu care s-au confruntat. Ei au capacitatea de a rămâne lucizi şi autentici oricât de puternice sunt stresul şi anxietatea prin care trec, iar unii dintre ei reuşesc chiar să

[1] Folosit cu permisiunea lui Terri St. Cloud.

transforme traumele într-o perioadă de înflorire trăită din toată inima.

Nu mi-a fost deloc dificil să recunosc faptul că aceste poveşti sunt istorii ale flexibilităţii, căci am regăsit pretutindeni în ele *factorii protectori* – adică lucrurile pe care le fac, le posedă sau le practică cei care reuşesc să ajungă la echilibru după perioadele de stres.

Cum poate fi definită flexibilitatea?

Potrivit studiilor curente, există mai mulţi factori comuni care caracterizează persoanele flexibile. Iată care sunt cei mai importanţi cinci dintre aceştia:

1. Aceste persoane sunt inventive şi se pricep de minune să rezolve probleme.
2. Ele sunt predispuse să ceară ajutor.
3. Ele au convingerea că pot face ceva care să le ajute să îşi gestioneze sentimentele şi să le facă faţă.
4. Au un sistem de susţinere.
5. Sunt conectate cu alţi oameni, de pildă cu familia şi cu prietenii[2].

De bună seamă, există şi alţi factori, indicaţi de alţi cercetători, dar aceştia sunt cei mai importanţi.

[2] Suniya S. Luthar, Dante Cicchetti, and Bronwyn Becker, "The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work," *Child Development* 71, no. 3 (2000): 543–62; Suniya S. Luthar and Dante Cicchetti, "The Construct of Resilience: Implications for Interventions and Social Policies," *Development and Psychopathology* 12 (2000): 857–85; Christine E. Agaibi and John P. Wilson, "Trauma, PTSD, and Resilience: A Review of the Literature," *Trauma, Violence, and Abuse* 6, no. 3 (2005): 195–216; Anthony D. Ong, C. S. Bergeman, Toni L. Bisconti, and Kimberly A. Wallace, "Psychological Resilience, Positive Emotions, and Successful Adaptation to Stress in Later Life," *Journal of Personality and Social Psychology* 91, no. 4 (2006): 730–49.

La început am sperat că tiparele pe care le-am observat în cercetarea mea mă vor conduce la o concluzie foarte precisă, potrivit căreia flexibilitatea este o componentă a „Vieţii trăite din toată inima", la fel ca celelalte recomandări din această carte. S-a dovedit însă că aceste poveşti aveau mult mai multe în comun, nu doar simpla flexibilitate. Ele erau istorii legate de spirit.

Potrivit subiecţilor intervievaţi, la baza „factorilor protectori" – a acelor lucruri care îi ajută să revină la normal – stă întotdeauna spiritualitatea. Acest termen nu se referă la religie sau la teologie, ci la un sistem profund de convingeri. Iată cum definesc eu *spiritualitatea* pornind de la interviurile pe care le-am făcut:

> *Spiritualitatea se referă la recunoaşterea şi înţelegerea faptului că noi suntem strâns conectaţi unii cu ceilalţi datorită unei puteri mai presus decât noi. Conectarea noastră cu această putere şi unii cu ceilalţi este ancorată în iubire şi în compasiune. Practicarea spiritualităţii conferă vieţii o perspectivă superioară, semnificaţie şi sens.*

Fără nicio excepţie, spiritualitatea – respectiv convingerea în conectare, într-o putere mai presus decât egoul uman şi în interconexiunile ancorate în iubire şi în compasiune – este una din componentele esenţiale ale flexibilităţii. Marea majoritate a subiecţilor mei mi-au vorbit despre Dumnezeu, dar nu toţi. Unii merg când şi când la biserică, alţii nu. Unii îşi adoră puterea superioară în natură, alţii la biserică, în moschei sau acasă. Unii refuză integrarea într-o comunitate religioasă; alţii sunt membri ai unei religii organizate. Singurul lucru pe care îl au cu toţii în comun este spiritualitatea ca fundament al flexibilităţii lor.

Pornind de la acest fundament al spiritualităţii am descoperit alte trei tipare semnificative care descriu flexibilitatea:

1. Cultivarea speranţei.
2. Practicarea lucidităţi critice.
3. Eliberarea de neputinţă şi asumarea vulnerabilităţilor, disconfortului şi durerii personale.

Îţi propun să analizăm în continuare aceşti factori, pentru a vedea în ce fel sunt conectaţi ei cu flexibilitatea şi cu spiritul.

Speranţă şi neputinţă

Ca cercetătoare, nu-mi pot imagina două cuvinte mai greşit înţelese decât cuvintele *speranţă* şi *putere.* De îndată ce am înţeles că speranţa reprezintă o piesă importantă în puzzle-ul „Vieţii trăite din toată inima", am început să fac cercetări şi am descoperit opera lui C.R. Snyder, un fost cercetător care a lucrat la Universitatea din Lawrence, Kansas[3]. La fel ca marea majoritate a oamenilor, până atunci am crezut întotdeauna că speranţa reprezintă o emoţie, o senzaţie de căldură sufletească asociată cu optimismul şi cu deschiderea în faţa posibilităţilor. Mă înşelam însă.

Am descoperit şocată că speranţa *nu* este o emoţie, ci un mod de a gândi sau un proces cognitiv. Emoţiile joacă un rol de susţinere a ei, dar speranţa este un proces mental alcătuit din ceea ce Snyder numeşte trilogia: scopuri, căi şi credinţă[4]. În cuvinte simple, speranţa apare atunci când:

- Avem capacitatea de a ne fixa scopuri realiste *(„Ştiu unde doresc să ajung").*
- Avem capacitatea de a ne imagina cum să ne îndeplinim aceste scopuri, inclusiv de a rămâne flexibili şi de a ne crea căi alternative *(„Ştiu cum să ajung acolo, sunt perseverent, pot tolera dezamăgirea şi pot încerca din nou").*
- Credem în noi înşine *(„Pot face asta").*

[3] C. R. Snyder, *Psychology of Hope: You Can Get There from Here,* paperback ed. (New York: Free Press, 2003); C. R. Snyder, "Hope Theory: Rainbows in the Mind," *Psychological Inquiry* 13, no. 4 (2002): 249–75.

[4] C. R. Snyder, Kenneth A. Lehman, Ben Kluck, and Yngve Monsson, "Hope for Rehabilitation and Vice Versa," *Rehabilitation Psychology* 51, no. 2 (2006): 89–112; C. R. Snyder, "Hope Theory: Rainbows in the Mind," *Psychological Inquiry* 13, no. 4 (2002): 249–75.

Aşadar, speranţa este o combinaţie între stabilirea scopurilor, tenacitatea şi perseverenţa de a le urmări, şi credinţa în capacitatea noastră de a le atinge.

Şi mai trebuie să facem o precizare: speranţa se învaţă! Snyder sugerează că noi trebuie să învăţăm mecanismul gândirii orientate către îndeplinirea scopurilor de la ceilalţi oameni. Cel mai adesea, copiii învaţă această atitudine de la părinţii lor. Snyder susţine că pentru a învăţa atitudinea pozitivă şi plină de speranţă, copiii au nevoie de relaţii caracterizate de limite, consistenţă şi sprijin. Personal, m-a umplut de entuziasm gândul că în calitatea mea de părinte, eu am capacitatea de a-mi învăţa copiii să spere. Această atitudine pozitivă este o alegere conştientă, nu o întâmplare.

Pe lângă opera lui Snyder, am descoperit din propria mea cercetare că oamenii care se consideră plini de speranţă preţuiesc în mod deosebit perseverenţa şi munca asiduă. Recenta convingere culturală potrivit căreia totul trebuie să fie *amuzant, rapid şi uşor,* nu corespunde modului de a gândi dătător de speranţă. Atunci când experimentăm o situaţie dificilă, a cărei rezolvare necesită timp şi efort, noi am ajuns să gândim: *„Ar fi trebuit să fie uşor; nu merită efortul”,* sau *„Ar fi trebuit să fie uşor; lucrurile se derulează atât de lent şi de greoi pentru că eu nu sunt bun de nimic”.* Un monolog interior plin de speranţă ar suna astfel: *„Este greu, dar pot face acest lucru”.*

Pe de altă parte, doresc să le spun celor care au tendinţa opusă, de a crede că totul pe lume trebuie să fie dificil şi să presupună durere şi suferinţă (eu însămi intru în această categorie), că un alt lucru pe care l-am descoperit în urma studiului meu este acela că o atitudine de genul *„Nimic nu este* ***vreodată*** *distractiv, rapid şi uşor”* este chiar mai distructivă decât: *„Totul trebuie să fie* ***întotdeauna*** *distractiv, rapid şi uşor”.* Mi-a fost greu să accept această concluzie, căci sunt genul care îşi urmăreşte cu obstinaţie scopurile până când acestea cedează, dacă nu de altceva, măcar din epuizare. Înainte de a face acest studiu am crezut întotdeauna că atât timp cât nu curge sânge, sudoare şi lacrimi, nimic nu poate fi considerat important. Greşeam însă şi de această dată.

Atitudinea mentală orientată către speranţă se dezvoltă atunci când înţelegem că unele demersuri vor fi dificile, ne vor lua timp şi nu vor fi distractive deloc. Pe de altă parte, speranţa presupune înţelegerea faptului că dacă un proces se întâmplă să fie *uşor de realizat, rapid şi distractiv,* asta nu înseamnă că este mai puţin valoros decât unul dificil. Dacă dorim să ne cultivăm o atitudine plină de speranţă, noi trebuie să ne exersăm flexibilitatea şi să facem dovada perseverenţei noastre. Nu toate obiectivele noastre sunt la fel. În centrul speranţei stau toleranţa în faţa dezamăgirii, hotărârea fermă şi credinţa în sine.

Dat fiind că sunt profesoară la colegiu şi cercetătoare, sunt nevoită să petrec mult timp alături de alţi profesori şi administratori ai şcolii. În ultimii doi ani am devenit din ce în ce mai îngrijorată de faptul că noi îi educăm pe copii să aibă o toleranţă redusă în faţa dezamăgirii şi să se creadă îndreptăţiţi să se bucure de toate facilităţile, lucru diferit de credinţa în sine. Convingerea că sunt îndreptăţiţi să se bucure de orice are la bază gândul că: „Merit acest lucru pentru simplul motiv că îl doresc". Credinţa în sine sună astfel: „Ştiu că pot face acest lucru". Combinaţia fricii de dezamăgire cu sentimentul că eşti îndreptăţit să te bucuri de orice şi cu presiunea performanţei este o reţetă sigură a lipsei de speranţă şi a îndoielii de sine.

Lipsa de speranţă este periculoasă deoarece conduce la sentimentul de neputinţă. La fel ca atunci când vorbim despre *speranţă,* noi ne gândim adeseori la putere ca la ceva negativ. Nu este însă. Cea mai bună definiţie a *puterii* este cea dată de Martin Luther King Jr. Acesta a descris puterea ca o capacitate de a produce schimbări. Dacă pui la îndoială nevoia umană de putere, gândeşte-te la următoarea întrebare: *„Tu cum te-ai simţi dacă ai crede că nu poţi să introduci o schimbare în viaţa ta?"*

Neputinţa este o stare periculoasă de spirit. Pentru cei mai mulţi dintre oameni, incapacitatea de a introduce schimbări în viaţa lor este sinonimă cu disperarea. Noi avem nevoie de flexibilitate, de speranţă şi de un spirit care să ne conducă mai departe în perioadele de îndoială şi de teamă. Dacă dorim să trăim şi să iubim

din toată inima, noi avem nevoie să credem că putem introduce schimbările pe care ni le dorim în viaţa noastră.

Practicarea lucidităţii critice

Practicarea lucidităţii critice se referă la verificarea realităţii mesajelor şi aşteptărilor noastre care stârnesc demonii mentali ce ne fac să credem că „nu suntem suficient de buni". De când ne trezim dimineaţa şi până când ne culcăm seara, noi suntem bombardaţi cu mii de mesaje şi aşteptări referitoare la fiecare aspect al vieţii noastre. De la reclamele din reviste şi de la televizor şi până la filme şi muzică, nouă ni se spune exact cum trebuie să arătăm, cât trebuie să cântărim, cât de des trebuie să facem sex, cum trebuie să ne creştem copiii, să ne decorăm casa şi ce maşină trebuie să conducem. Procesul este absolut copleşitor, şi după părerea mea nimeni nu este imun la el. Încercarea de a evita mesajele din mas-media este ca şi cum ai încerca să nu mai respiri ca să eviţi poluarea din atmosferă. Pe scurt, ea este absolut imposibilă.

Felul în care suntem setaţi biologic ne face să avem încredere în ceea ce vedem cu ochii. De aceea, viaţa trăită într-o lume atent editată, regizată şi periată este extrem de periculoasă. Dacă dorim să ne cultivăm un spirit flexibil şi să nu mai cădem în capcana comparării vieţii noastre obişnuite cu cea din imaginile care ne manipulează, noi trebuie să învăţăm un mecanism de verificare a realităţii lucrurilor pe care le vedem. Cu alte cuvinte, noi trebuie să ne punem următoarele întrebări şi să răspundem la ele:

1. Este real ceea ce văd? Prezintă aceste imagini viaţa reală, sau sunt ele o simplă fantezie?

2. Reflectă aceste imagini o viaţă trăită sănătos, echilibrat şi din toată inima, sau îmi transformă ele propria viaţă, propriul corp, familia şi relaţiile mele în simple obiecte?

3. Cine are de câştigat prin faptul că îmi expune aceste imagini, făcându-mă să mă simt rău în pielea mea? *Un indiciu:*

răspunsul la această întrebare este ÎNTOTDEAUNA legat de bani şi / sau de control.

Pe lângă faptul că este esenţială pentru cultivarea flexibilităţii în general, practicarea lucidităţii critice chiar reprezintă unul din cele patru elemente ale flexibilităţii în faţa ruşinii. Ruşinea operează la fel ca lentilele care focalizează un aparat fotografic. Atunci când simţim o stare de ruşine, aparatul este foarte focalizat asupra detaliilor, iar noi nu mai percepem decât eul nostru imperfect, singur şi conflictual. Ajungem astfel să ne gândim: *„Oare sunt singurul om gras din lume? Oare sunt singurul om care are o familie dizarmonioasă? Oare sunt singurul om care nu face sex de 3-4 ori pe săptămână (cu unul din modelele lui Calvin Klein)? Ceva nu este în regulă cu mine. Sunt singur”.*

Dacă defocalizăm aparatul, începem să percepem o imagine cu totul diferită. De pildă, constatăm că foarte mulţi oameni au aceleaşi probleme ca şi noi. Nu mai gândim: *„Sunt singurul”,* ci *„Nu-mi vine să cred! Şi ceilalţi!? Asta înseamnă că sunt normal? Şi eu care credeam că sunt doar eu!”* Atunci când începem să sesizăm imaginea de ansamblu, ne vine mult mai uşor să verificăm realitatea factorilor care ne declanşează ruşinea, mesajele şi aşteptările care ne fac să credem că nu suntem suficient de buni.

În calitatea mea de profesoară şi de cercetătoare a ruşinii, am descoperit o perspectivă incredibil de înţeleaptă în opera lui Jean Kilbourne şi Jackson Katz. Cei doi explorează relaţia dintre imaginile care apar în mas-media şi problemele reale ale societăţii, cum ar fi violenţa, abuzul sexual asupra copiilor, pornografia şi cenzura, masculinitatea şi singurătatea, sarcinile adolescentelor, dependenţa şi tulburările alimentare. Kilbourne scrie: „Publicitatea este o industrie cu o cifră anuală de afaceri de peste 200 de miliarde de dolari. Noi suntem expuşi la peste 3000 de reclame zilnic. Incredibil este faptul că marea majoritate a oamenilor cred că nu sunt influenţaţi de publicitate. În realitate, reclamele nu vând numai produse. Ele vând inclusiv valori, imagini şi concepte precum succesul şi preţuirea de sine, iubirea şi sexualitatea,

popularitatea şi normalitatea. Ele ne spun cine suntem şi cine trebuie să fim. Uneori, ele ne vând chiar anumite dependenţe[5]". Îţi recomand insistent DVD-urile produse de Kilbourne şi Katz. Mie mi-au schimbat modul în care privesc lumea şi în care mă privesc pe mine însămi. (Cel mai recent DVD al lui Jean Kilobourne este intitulat *Killing Us Softly 4*[6]*,* iar cel mai recent DVD al lui Katz este intitulat *Tough Guise: Violence, Media, and the Crisis in Masculinity*[7]).

Aşa cum spuneam mai devreme, practicarea spiritualităţii conferă vieţii o perspectivă superioară, semnificaţie şi sens. Dacă acceptăm să fim condiţionaţi cultural astfel încât să credem că nu suntem suficient de buni şi că nu avem realizări suficient de mari, sufletul nostru se simte rănit. De aceea, eu cred că practicarea lucidităţii critice şi a verificării realităţii este inclusiv o premisă a spiritualităţi, nu doar a gândirii critice.

Desensibilizarea şi minimalizarea

Am vorbit cu mulţi subiecţi care au probleme cu preţuirea de sine. Când i-am întrebat cum îşi gestionează emoţiile dificile (cum ar fi ruşinea, durerea sufletească, teama, disperarea, dezamăgirea şi tristeţea), marea majoritate mi-au vorbit despre desensibilizare şi despre minimalizarea sentimentelor care îi fac să se simtă vulnerabili, îndureraţi şi într-o stare de disconfort. Ei mi-au spus că se angrenează în mod deliberat în comportamente care le amorţesc sentimentele sau care îi ajută să evite experimentarea durerii. Unii sunt conştienţi că ceea ce fac are un efect de desensibilizare, în timp ce alţii nu fac neapărat această conexiune. Subiecţii care îşi trăiesc viaţa din toată inima mi-au spus însă cu totul altceva. *Ei*

[5] Jean Kilbourne, "Lecture Series: What Are Advertisers Really Selling Us?" http://jeankilbourne.com/?page_id=12

[6] *Killing Us Softly 4: Advertising's Image of Women,* DVD, în regia lui Sut Jhally (Northampton, MA: Media Education Foundation, 2010).

[7] *Tough Guise: Violence, Media, and the Crisis in Masculinity,* DVD, în regia lui Sut Jhally (Northampton, MA: Media Education Foundation, 1999).

încearcă să îşi simtă sentimentele până la capăt, sunt precauţi în faţa comportamentelor care le amorţesc sentimentele şi se confruntă cu disconfortul emoţiilor dure.

Mi-am dat seama că această descoperire are o importanţă critică pentru studiul meu, aşa că am luat în mod deliberat câteva sute de interviuri încercând să înţeleg consecinţele desensibilizării şi conexiunea dintre comportamentele ce minimalizează durerea şi dependenţă. Iată ce am descoperit:

1. Marea majoritate a oamenilor se angrenează în comportamente (conştiente sau nu) care îi ajută să îşi amorţească sentimentele şi să evite vulnerabilitatea, durerea şi disconfortul.

2. Dependenţa poate fi descrisă ca o desensibilizare cronică şi care atinge obsesia ce ajută la minimalizarea intensităţii sentimentelor dureroase.

3. Noi nu ne putem amorţi în mod selectiv emoţiile. Atunci când ne minimalizăm emoţiile dureroase, le minimalizăm inclusiv pe cele pozitive.

Emoţiile cele mai intense pe care le experimentăm au vârfuri foarte ascuţite, la fel ca spinii. Atunci când le cădem pradă, ele ne pot cauza o senzaţie de disconfort şi chiar durere. Simpla anticipare sau teama de aceste sentimente pot declanşa în noi o vulnerabilitate care ni se pare intolerabilă. Cei mai mulţi dintre oameni reacţionează la vulnerabilitatea şi durerea pe care le stârnesc aceste vârfuri ascuţite prin evitarea disconfortului sau prin respingerea lui. În acest scop, ei îşi amorţesc sau îşi minimalizează durerea adoptând primul comportament care le oferă o uşurare rapidă. Există multe lucruri care au capacitatea de a anestezia durerea, precum alcoolul, drogurile, alimentele, sexul, relaţiile, banii, munca, îngrijirea altei persoane, jocurile de noroc, ocupaţia permanentă, afacerile, haosul, cumpărăturile, planificarea, perfecţionismul, schimbările constante şi Internetul.

Înainte de a face acest studiu credeam că desensibilizarea şi minimalizarea sunt strict legate de dependenţe. La ora actuală nu

mai cred însă acest lucru. Acum cred că toţi oamenii practică desensibilizarea şi minimalizarea, iar dependenţele nu sunt decât faza cronică şi obsesivă a acestui tip de comportament. Subiecţii din studiul meu care îşi trăiesc viaţa din toată inima nu sunt imuni la desensibilizare. Principala diferenţă dintre ei şi ceilalţi este că ei sunt conştienţi de pericolele desensibilizării şi îşi cultivă capacitatea de a-şi păstra sentimentele chiar în mijlocul experienţelor care le trezesc în cea mai mare măsură vulnerabilitatea.

Cred cu toată convingerea că genetica şi neurobiologia pot juca un rol critic în vindecarea dependenţelor, dar mai cred şi că există nenumăraţi oameni care se luptă cu desensibilizarea şi cu minimalizarea sentimentelor lor fără să fie neapărat încadraţi în tiparul dependenţilor. În realitate, nu toate dependenţele sunt la fel.

Atunci când mi-am început cercetarea eram foarte familiarizată cu dependenţele. Dacă mi-ai citit cartea anterioară, *Credeam că numai eu sunt în această situaţie,* sau dacă îmi urmăreşti blogul, ştii probabil că nu am mai pus gura pe alcool de 15 ani. Am fost întotdeauna foarte deschisă cu experienţele pe care le-am trăit, dar nu am scris foarte detaliat despre ele, pentru simplul motiv că până să încep actualul studiu despre „Viaţa trăită din toată inima" nu le-am înţeles pe deplin.

Acum le înţeleg.

Confuzia mea derivă din faptul că nu m-am simţit niciodată sută la sută integrată în comunitatea dependenţilor aflaţi în recuperare. Abstinenţa şi Cei 12 Paşi sunt instrumente puternice şi principii extrem de importante în viaţa mea, dar asta nu înseamnă că sunt de acord cu absolut tot ce declară mişcarea dependenţilor aflaţi în recuperare. Spre exemplu, milioane de oameni îşi extrag tăria din declararea publică a frazei: „Bună. Mă numesc… şi sunt un alcoolic". Această metodă nu mi s-a potrivit niciodată. Deşi mă simt recunoscătoare pentru faptul că nu am mai pus gura pe alcool şi sunt convinsă că acest lucru mi-a schimbat dramatic viaţa, mi s-a părut întotdeauna că rostirea acestor cuvinte m-ar lăsa fără putere, aşa că am respins-o.

M-am întrebat adeseori dacă acest disconfort s-a datorat faptului că am renunţat dintr-odată la foarte multe dependenţe. Primul meu îndrumător (o femeie) mi-a spus că nu ştie ce grup să îmi recomande din cauza dependenţelor mele multiple. (M-am lăsat de băut deoarece doream să aflu mai multe despre sinele meu real, iar *persoana* mea petrecăreaţă mă împiedica să fac acest lucru). Într-o seară, femeia care mă îndruma mi-a spus:

– Ai câte un pic din toate dependenţele. Ca să fii în siguranţă, ar trebui să te laşi simultan de băut, de fumat, de a mânca în exces pentru a-ţi alina durerea, şi dacă ai intra în afacerea familiei tale.

Îmi amintesc că m-am uitat la ea, mi-am aruncat furculiţa pe masă şi i-am spus:

– Grozav! Presupun că astfel aş avea suficient timp la dispoziţie pentru a participa la toate şedinţele de grup.

Nu mi-am găsit niciodată grupul potrivit. M-am lăsat de băut şi de fumat a doua zi după ce mi-am luat masteratul şi am participat la suficiente şedinţe pentru a învăţa Paşii, până când am reuşit să trec de primul an de sobrietate.

Acum ştiu de ce.

Mi-am petrecut cea mai mare parte din viaţă încercând să îmi evit vulnerabilitatea şi incertitudinile. Nu am fost niciodată învăţată să „mă confrunt deschis cu disconfortul", aşa că de-a lungul timpului am devenit expertă în desensibilizare şi minimalizarea propriilor emoţii. Aceasta a fost adevărata mea dependenţă. Din păcate, nu există grupuri şi şedinţe pentru aşa ceva. După ce am făcut câteva experimente, am învăţat pe pielea mea că descrierea dependenţei tale în maniera de mai sus nu dă bine în ochii puritanilor.

Realitatea este că eu am pierdut controlul nu doar asupra comportamentului meu din timpul petrecerilor din tinereţe, când beam bere şi fumam Marlboro Lights, ci şi asupra celui de mai târziu, când devenisem dependentă de pâinea cu banane, chips-uri şi queso, emailuri, munca excesivă, grijile constante, planificare, perfecţionism şi orice alt tip de activitate care mi-ar fi putut amorţi

sentimentele agonizante şi generatoare de anxietate ale vulnerabilităţii mele.

Mi-am rugat câţiva prieteni să-mi spună dacă au astfel de obiceiuri dependente şi iată ce mi-au spus ei: „Beau în fiecare seară două pahare de vin. Este ceva rău?", „Întotdeauna ies la cumpărături când mă simt stresată sau deprimată", „Dacă nu sunt în permanenţă ocupată cu ceva, îmi ies din fire".

După ani de cercetare, am ajuns să fiu absolut convinsă că toţi oamenii practică desensibilizarea şi minimalizarea sentimentelor negative. Întrebarea este: stă obiceiul nostru …… (mâncatul excesiv, băutul, cheltuirea banilor, jocurile de noroc, salvarea lumii, bârfele neîncetate, perfecţionismul, săptămâna de lucru de 60 de ore) în calea autenticităţi noastre? Ne împiedică el să fim oneşti din punct de vedere emoţional, să stabilim hotare şi să ne simţim suficient de buni? Ne folosim noi de acest obicei pentru a ne ascunde sau pentru a evita realitatea din viaţa noastră?

Înţelegerea comportamentelor şi sentimentelor mele prin lentila vulnerabilităţii, şi nu prin cea a dependenţei, mi-a schimbat întreaga viaţă, întărindu-mi totodată angajamentul faţă de cultivarea sobrietăţii, a abstinenţei, sănătăţii şi spiritualităţii. La ora actuală pot spune cu siguranţă: „Bună. Numele meu este Brené şi astăzi simt nevoia să îmi alin vulnerabilitatea şi incertitudinea cu o plăcintă cu mere, o bere şi o ţigară, precum şi petrecând câteva ore pe Facebook". Această atitudine mi se pare onestă, deşi inconfortabilă.

Atunci când ne amorţim Întunericul, ne amorţim inclusiv Lumina din noi

O altă descoperire neaşteptată pe care am făcut-o în urma studiului meu m-a convins că nu există o desensibilizare emoţională selectivă. Desensibilizarea acoperă întregul spectru al emoţiilor umane, iar atunci când ne amorţim întunericul, ne amorţim inclusiv lumina interioară. Ori de câte ori am încercat să evit durerea şi vulnerabilitatea, eu mi-am amorţit instantaneu (şi fără să vreau) inclusiv experienţele generatoare de bunăstare interioară, de pildă

bucuria. Privind retrospectiv, nu cred că a existat vreo altă descoperire făcută în timpul cercetării mele care să îmi fi schimbat într-o măsură mai mare viaţa decât aceasta. La ora actuală sunt capabilă să mă deschid în faţa bucuriei chiar dacă aceasta mă face să mă simt expusă şi vulnerabilă. De fapt, chiar mă aştept să mă simt astfel.

Bucuria este la fel de spinoasă şi de ascuţită ca şi emoţiile întunecate. Ori de câte ori iubim pe cineva cu ardoare, credem în cineva din toată inima, sărbătorim un moment trecător sau ne angrenăm plenar în trăiri care nu ne garantează fericirea, noi ne asumăm riscul de a fi expuşi în faţa vulnerabilităţii şi adeseori în faţa durerii. Atunci când ne amorţim toleranţa la disconfort, noi ne amorţim simultan şi capacitatea de a ne bucura de viaţă. De fapt, studierea dependenţei arată că o experienţă pozitivă intensă poate cauza de multe ori evocarea unei experienţe dureroase la fel de intense[8].

Noi nu putem face o listă cu toate emoţiile noastre „negative", declarând apoi: „O să-mi amorţesc aceste emoţii", la fel cum nu putem face o listă cu toate emoţiile noastre „pozitive" declarând: „O să mă angrenez plenar în aceste trăiri!" Îţi poţi imagina cu uşurinţă cercul vicios pe care îl creează acest proces: oamenii refuză să experimenteze o bucurie prea mare pentru a nu-şi crea astfel un rezervor emoţional din care să extragă energie pentru emoţiile lor negative. Cu cât bucuria este mai mare, cu atât durerea este mai mare; de aceea, ei preferă să se desensibilizeze complet.

Vom discuta mai multe despre bucurie în capitolul următor. Deocamdată, lucrul pe care l-am înţeles este că recunoaşterea şi

[8] Gerard J. Connors, Stephen A. Maisto, and William H. Zywiak, "Male and Female Alcoholics' Attributions Regarding the Onset and Termination of Relapses and the Maintenance of Abstinence," *Journal of Substance Abuse* 10, no. 1 (1998): 27–42; G. Alan Marlatt and Dennis M. Donovan, *Relapse Prevention: Maintenance Strategies in the Treatment of Addictive Behaviors,* 2nd ed. (New York: Guilford Press, 2007); Norman S. Miller and Mark S. Gold, "Dissociation of 'Conscious Desire' (Craving) from and Relapse in Alcohol and Cocaine Dependence," *Annals of Clinical Psychology* 6, no. 2 (1994): 99–106.

confruntarea cu disconfortul şi vulnerabilitatea ne învaţă cum putem trăi într-o stare de bucurie şi de recunoştinţă. Am înţeles de asemenea că acceptarea sentimentelor inconfortabile şi care ne sperie presupune cultivarea spiritului şi a flexibilităţii.

Lucrul cel mai greu de înţeles legat de concluziile acestui capitol este surprins într-o întrebare care îmi este pusă foarte frecvent (îndeosebi de către colegii mei din lumea academică): este spiritualitatea o componentă strict necesară a flexibilităţii? Răspunsul este: *da*.

Lipsa speranţei, teama, vinovăţia, durerea, disconfortul, vulnerabilitatea şi deconectarea sabotează flexibilitatea. Singura experienţă suficient de copleşitoare pentru a combate toate emoţiile enumerate mai sus este convingerea că suntem cu toţii implicaţi în acest proces şi că există o putere mai presus decât noi care are capacitatea de a aduce iubirea şi compasiunea în viaţa noastră.

Repet: atunci când vorbesc despre spiritualitate, eu nu mă refer la religiile şi la dogmele formale. Ceea ce contează este practicarea unei forme sau alta de spiritualitate autentică. Numai acest lucru poate aduce vindecare şi poate crea flexibilitate. Din punctul meu de vedere, spiritualitatea se referă la conectarea cu Dumnezeu, iar mie îmi este cel mai uşor să fac acest lucru atunci când ies în natură, când mă integrez în comunitate şi când ascult muzică. Fiecare om trebuie să îşi definească spiritualitatea în maniera care îl inspiră cel mai tare.

Indiferent dacă ne confruntăm cu o adversitate, încercăm să supravieţuim unei traume sau să combatem stresul şi anxietatea, simţul scopului, perspectivei şi semnificaţiei în viaţă ne permite să ne dezvoltăm înţelegerea şi să mergem mai departe. Fără scop, perspectivă şi semnificaţie este uşor să îţi pierzi speranţele, să îţi amorţeşti emoţiile sau să te laşi copleşit de circumstanţe. În acest fel ajungem să ne simţim minimalizaţi, incapabili şi rătăciţi atunci când ne confruntăm cu un conflict. Esenţa spiritualităţii este conectarea. Dacă suntem capabili să credem în această conectare strânsă, noi nu ne mai simţim singuri.

Sapă adânc

Cultivă următoarea practică: o prietenă bună a auzit în cadrul programului Celor 12 Paşi următoarea afirmaţie de stabilire a intenţiei, care mi-a plăcut la nebunie! Ea este intitulată enumerarea vocalelor: AEIOUY*.

A = Am fost **A**bstinent astăzi? (Indiferent cum defineşti tu acest cuvânt. Personal, îl aplic inclusiv atunci când vine vorba de mâncat, lucru sau statul la calculator).

E = Am făcut astăzi **E**xerciţii fizice?

I = Ce am făcut astăzi pentru Mine?

O = Ce am făcut astăzi pentru Alţii?

U = Mă cramponez astăzi de emoţiile mele Neexprimate?

Y = Mda! Ce lucru bun mi s-a întâmplat astăzi?

Cultivă inspiraţia: personal, mă simt inspirată de acest citat preluat din opera autoarei şi cercetătoarei Elisabeth Kübler-Ross: „Oamenii sunt ca nişte geamuri de sticlă. Ele strălucesc în lumina soarelui, dar atunci când se lasă întunericul frumuseţea lor nu mai este revelată decât de aprinderea unei lumini în interior". Eu cred cu toată convingerea că lumina pe care am văzut-o în subiecţii flexibili pe care i-am intervievat aparţine spiritului lor. Îmi place ideea de „a fi luminată din interior".

Treci la fapte: eu practic meditaţia şi rugăciunile zilnice. Uneori, cea mai bună modalitate de a merge mai departe este rugăciunea tăcută.

Tu cum poţi SĂPA adânc?

♥

* Vocalele corespund iniţialelor unor cuvinte din limba engleză. În limba română aceste corespondenţe nu sunt valabile în toate cazurile. (n. tr.)

Recomandarea nr. 4

Cultivarea recunoştinţei şi bucuriei

Eliberează-te de teama de lipsuri şi de întuneric

Spuneam mai devreme că am rămas surprinsă să descopăr că anumite concepte din studiul meu apar în perechi sau în grupuri. Aceste „colecţii de concepte" au generat schimbări dramatice ale paradigmei mele legate de viaţa mea şi de alegerile pe care le fac zilnic.

Un exemplu care ilustrează acest lucru este cel referitor la iubire şi apartenenţă. La ora actuală am ajuns să înţeleg că pentru a mă simţi integrată (în sensul profund al apartenenţei) trebuie să îmi afişez sinele real şi că nu pot face acest lucru decât practicând iubirea de sine. Ani la rând am crezut că lucrurile se petrec exact pe dos: că trebuie să fac orice este necesar pentru a mă integra şi pentru a mă simţi acceptată, fapt care îmi va transforma viaţa în bine. *(Simplul fapt că scriu aceste cuvinte şi îmi aduc aminte câţi ani am pierdut trăindu-mi viaţa în acest fel mă deprimă. Nu este de mirare că m-am simţit atâta vreme obosită!)*

În multe privinţe, acest studiu m-a învăţat nu doar noi modalităţi de a mă gândi la viaţa pe care doresc să o trăiesc, ci şi despre relaţia care există între experienţele şi alegerile mele. Una din cele mai profunde schimbări din viaţa mea s-a petrecut când am înţeles relaţia care există între recunoştinţă şi bucurie. Până atunci am crezut întotdeauna că oamenii fericiţi sunt recunoscători *în mod automat*. La urma urmelor, de ce nu ar fi? Doar se bucură de atâtea lucruri pentru care merită să fie recunoscători. După ce am petrecut însă nenumărate ore adunând istorii legate de bucurie şi de recunoştinţă, am devenit conştientă de existenţa următoarelor trei tipare:

- Fără nicio excepţie, fiecare persoană pe care am intervievat-o şi care mi-a descris o viaţă trăită în bucurie sau care se consideră fericită practică *în mod activ* recunoştinţa şi îşi pune bucuria pe seama acestei practici.
- Atât bucuria cât şi recunoştinţa sunt descrise ca practici spirituale asociate cu credinţa în interconexiunile umane şi într-o putere mai presus decât noi.
- Toţi subiecţii au insistat că diferenţele dintre fericire şi bucurie derivă din diferenţa care există între o emoţie umană asociată cu circumstanţele exterioare şi o modalitate spirituală de a te angrena în lume asociată cu practicarea recunoştinţei.

Recunoştinţa

Ori de câte ori a venit vorba de recunoştinţă, cuvântul cheie care a reieşit din întregul proces de cercetare a fost *practica.* Nu ştiu dacă alţi cercetători ar fi reacţionat la fel ca mine, dar fiind o persoană care a crezut dintotdeauna că învăţătura şi cunoaşterea sunt mai importante decât practica, eu am interpretat aceste cuvinte ca pe un apel la acţiune. De fapt, nu exagerez deloc atunci când afirm că întregul an 2007, al ~~Prăbuşirii~~ / Trezirii mele Spirituale, a fost marcat de recunoaşterea (cu reticenţă a) importanţei practicii.

Ani la rând am crezut în conceptul de „atitudine încărcată de recunoştinţă". Între timp am aflat însă că o atitudine este o orientare sau un mod de a gândi şi că „a avea o atitudine" nu se traduce automat într-un comportament.

Spre exemplu, ar fi rezonabil să afirm că eu am o atitudine yoghină. Idealurile şi convingerile care mă ghidează în viaţă sunt similare ideilor şi convingerilor pe care le asociez cu yoga. De pildă, preţuiesc luciditatea, respiraţia profundă şi conexiunea corp-minte-spirit. Am chiar şi un echipament special pentru yoga. Drama este că atitudinea şi echipamentul meu nu valorează absolut nimic dacă mă aşezi pe un covoraş pentru yoga şi dacă mă pui să stau pe cap sau să fac o altă postură. Până la ora scrierii acestor

rânduri nu am practicat niciodată yoga. Speranţa mea este să schimb această stare de lucruri până când cartea îmi va fi publicată efectiv, dar până una alta nu mi-am transpus niciodată atitudinea în acţiune. Aşadar, acolo unde contează cel mai mult (pe covoraş), atitudinea mea legată de yoga nu produce efecte.

Revenind la recunoştinţă, la ce se referă practicarea acesteia? Subiecţii pe care i-am intervievat mi-au spus că ţin jurnale ale recunoştinţei, că practică zilnic meditaţii sau rugăciuni asociate cu recunoştinţa, că produc opere artistice legate de aceasta, iar mulţi dintre ei fac scurte pauze în momentele în care sunt ocupaţi până peste cap pentru a rosti cu voce tare cuvintele: „Mă simt recunoscător pentru…". Atunci când vorbeşte despre recunoştinţă, o persoană care trăieşte din toată inima foloseşte foarte multe verbe.

Se pare aşadar că recunoştinţa fără practică seamănă cu credinţa fără acte de credinţă – nu prea este vie.

Ce este bucuria?

Bucuria mi se pare un pas mai departe faţă de fericire. Fericirea este un fel de atmosferă în care poţi trăi uneori, dacă eşti norocos. Bucuria este o lumină care te umple de speranţă, credinţă şi iubire.

– ADELA ROGERS ST. JOHNS

Studiul pe care l-am făcut m-a învăţat că fericirea şi bucuria sunt experienţe diferite. Mulţi subiecţi pe care i-am intervievat mi-au spus lucruri de genul: „Faptul că mă simt recunoscător şi bucuros nu înseamnă că sunt fericit tot timpul". Dornică să aflu mai multe despre aceste lucruri, i-am întrebat adeseori: „Ce înseamnă să fii recunoscător şi bucuros, dar nu şi fericit?" Răspunsurile au fost de fiecare dată aceleaşi: fericirea este circumstanţială, iar bucuria este asociată cu spiritul şi cu recunoştinţa.

Am aflat de asemenea că nici bucuria, nici fericirea nu sunt constante. Nimeni nu se simte tot timpul bucuros sau fericit. Ambele experienţe sunt efemere. Ele vin şi pleacă. Fericirea este asociată cu situaţiile exterioare şi apare sau dispare odată cu acestea. Bucuria încolţeşte în inimă şi depinde de cultivarea spiritului şi recunoştinţei noastre. Experienţele concrete asociate cu bucuria – acele sentimente intense de conectare spirituală profundă şi de plăcere – ne deschid şi ne fac vulnerabili.

După ce am constatat existenţa acestor diferenţe din datele mele, am căutat ce au scris alţi cercetători despre bucurie şi fericire. În mod interesant, explicaţia care mi s-a părut că ar corespunde cel mai bine descoperirilor mele îi aparţine unei femei-teolog.

Anne Robertson, pastor metodist, autoare şi directoare executivă a Societăţii Biblice din Massachusetts, explică faptul că originile greceşti ale cuvintelor *fericire* şi *bucurie* capătă semnificaţii importante în zilele noastre. Cuvântul grecesc pentru fericire este *Makarios* şi era folosit pentru a descrie eliberarea de grijile comune ale celor bogaţi sau orice persoană peste care a dat norocul, fie sub forma banilor, fie sub cea a sănătăţii recuperate brusc. Robertson compară acest concept cu cuvântul grecesc pentru *bucurie,* care este *chairo.* Vechii greci defineau *chairo* ca pe un „apogeu al fiinţei" şi „o stare bună a sufletului". Robertson scrie: *„Chairo* este ceva ce nu poate fi găsit decât în comuniunea cu Dumnezeu şi este întotdeauna însoţit de virtute şi de înţelepciune. El nu este virtutea unui începător, ci o culme sau un apogeu. Grecii susţineau că opusul lui nu este tristeţea, ci teama[1]".

Noi avem nevoie în egală măsură de fericire şi de bucurie. Eu cred că este important să ne creăm experienţe care să ne facă fericiţi, ba chiar sunt o mare admiratoare a cărţii lui Gretchen Rubin, *Proiectul fericirii,* şi a cărţii *Mai fericit,* a lui Tal Ben-Shahar. Am învăţat însă că pe lângă crearea fericirii în viaţa noastă, noi trebuie să cultivăm acele practici spirituale care ne conduc la

[1] Anne Robertson, "Joy or Happiness?" St. John's United Methodist Church, www.stjohnsdover.org/99adv3.html. Used with permission from Anne Robertson.

bucurie, şi îndeosebi la recunoştinţă. În propria mea viaţă doresc să experimentez mai multă fericire, dar mai presus de asta doresc să *trăiesc* din perspectiva recunoştinţei şi a bucuriei. În acest scop, eu cred că trebuie să analizăm toate lucrurile care stau în calea recunoştinţei şi bucuriei, şi într-o anumită măsură a fericirii înseşi.

Teama de insuficienţă şi de întuneric

Prima dată când am încercat să scriu despre obstacolele ce se opun recunoştinţei şi bucuriei stăteam pe canapeaua din sufragerie cu laptopul lângă mine şi cu cartoteca fişelor rezultate din cercetarea mea în mâini. Eram obosită şi în loc să scriu, am preferat să mă uit o oră la luminiţele intermitente de deasupra uşii de la bucătărie. Îmi plac la nebunie aceste ornamente de Crăciun, care fac ca lumea să mi se pară mai frumoasă, aşa că le ţin tot anul.

În timp ce stăteam acolo frunzărindu-mi notiţele şi privind luminiţele, am luat ceva de scris şi am notat următoarele rânduri:

Luminiţele intermitente reprezintă o metaforă perfectă pentru bucurie. Bucuria nu este o constantă, ci apare în anumite momente, de multe ori obişnuite. Uneori le ratăm pentru că ne dorim momente ieşite din comun. Alteori ne temem atât de tare de întuneric că nu ne mai îngăduim să ne bucurăm de lumină.

O viaţă trăită în bucurie nu înseamnă o revărsare continuă de bucurie. De altfel, mai devreme sau mai târziu aceasta ar ajunge să ni se pară insuportabilă.

Eu cred că o viaţă trăită în bucurie este alcătuită din momente de bucurie adunate pe firul încrederii, recunoştinţei, inspiraţiei şi credinţei.

Cei care îmi urmăresc blogul vor recunoaşte cu uşurinţă această *mantra* care precede postărilor mele pe tema recunoştinţei din zilele de vineri pe care le numesc ÎRIC. Unul din aspectele

practicii recunoştinţei de către mine este postarea săptămânală (sub egida citatului de mai sus) a unei enumerări a lucrurilor care mă fac să am Încredere, să fiu Recunoscătoare, care mă Inspiră şi care mă ajută să îmi practic Credinţa. Metoda este incredibil de eficientă, iar comentariile pe care le postează cititorii mă reconfortează.

Bucuria şi recunoştinţa pot fi experienţe extrem de vulnerabile şi de intense. Americanii sunt un popor anxios şi mulţi dinte ei nu au o toleranţă foarte mare la vulnerabilitate. Anxietatea şi teama se pot manifesta sub forma fricii de insuficienţă. Noi (americanii) am ajuns să gândim:

- *Nu îmi voi permite să simt această bucurie, căci sunt conştient că nu va dura.*
- *Dacă aş recunoaşte cât de recunoscător mă simt, aş invita practic în viaţa mea dezastrul.*
- *Prefer să nu mă bucur de viaţă decât să aştept să mi se întâmple ceva rău ca să mă întristez cu adevărat.*

Teama de întuneric

Am fost întotdeauna înclinată spre a-mi face griji şi a fi anxioasă, dar după ce am devenit mamă negocierile dintre tendinţa de a fi bucuroasă şi recunoscătoare, pe de o parte, şi atitudinea descrisă mai sus pe de altă parte a devenit o slujbă cu normă întreagă pentru mine. Ani la rând, teama că ceva teribil li s-ar putea întâmpla copiilor mei m-a împiedicat să mă bucur plenar de viaţă şi să fiu recunoscătoare. Ori de câte ori mă apropiam prea tare de o stare de bucurie pură generată de copiii mei şi de iubirea pe care le-o port, îmi imaginam că se va petrece ceva teribil şi că aş putea pierde tot ce am într-o singură clipă.

La început am crezut că sunt nebună. Oare eram singura persoană din lume care simţea în acest fel? Când am început să lucrez asupra acestei probleme cu terapeuta mea, mi-am dat seama că viziunea mea de tip „este prea frumos ca să fie adevărat" era în totalitate legată de teamă, de vulnerabilitate şi de credinţa în lipsuri (nu în abundenţă).

Ştiind că aceste emoţii sunt universale, mi-am adunat curajul şi am discutat despre experienţele mele cu un grup de 500 de părinţi care au venit la una din prelegerile mele pe tema creşterii copiilor. Le-am povestit acestora cum obişnuiesc să stau uneori şi să îmi privesc fiica cum doarme, umplându-mă de bucurie şi de recunoştinţă, pentru ca în clipa următoare să îmi imaginez că i se întâmplă ceva rău şi să pierd această stare de spirit.

În sală s-a lăsat o tăcere atât de profundă încât puteai auzi musca. M-am gândit: *„O, Doamne. Sunt nebună şi acum toată lumea se uită la mine gândind: ‚E clar că nu are minţile acasă. Cum putem scăpa de aici!?”* Am auzit apoi o femeie din fundul sălii începând să plângă. Şi nu vorbesc de un plâns discret, ci de unul cu suspine. O altă mamă dintr-un rând mai aproape de mine mi-a strigat: „Aşa este! De ce facem chestia asta? Ce înseamnă ea?” Întreaga sală s-a alăturat zgomotos acestei întrebări. Aşa cum bănuisem, nu eram singura în această situaţie.

Marea majoritate a oamenilor ştiu foarte bine ce înseamnă să te afli în pragul bucuriei, dar să fii copleşit de vulnerabilitate şi să cazi în capcana fricii. Atât timp cât nu vom învăţa să ne tolerăm propria vulnerabilitate şi să o transformăm în recunoştinţă, sentimentul profund al iubirii va aduce adeseori cu el o teamă la fel de intensă de pierdere. Dacă ar fi să sintetizez tot ce am învăţat despre teamă şi bucurie, aş spune ceva de genul:

> *Întunericul nu distruge lumina, ci o defineşte. Cea care aruncă bucuria în hăţişul umbrelor este teama noastră de întuneric.*

Teama de pierdere (insuficienţă)

Vremurile în care trăim sunt generatoare de anxietate şi de teamă, iar aceste emoţii atrag după sine teama de pierdere. Noi ne temem să nu pierdem lucrurile pe care le iubim cel mai mult şi detestăm faptul că nu există garanţii. Atât timp cât gândim astfel, noi credem că refuzul de a ne simţi recunoscători şi bucuroşi va diminua durerea provocată de o eventuală pierdere. Cu alte cuvinte, dacă evităm vulnerabilitatea prin imaginarea unei pierderi,

noi credem că vom suferi mai puţin. Greşim însă. Există totuşi o garanţie: atât timp cât refuzăm să fim recunoscători şi să ne îngăduim să simţim bucuria, noi ratăm unicele două lucruri care ne pot susţine efectiv în perioadele inevitabile marcate de dificultăţi.

Ceea ce am descris mai sus este teama de pierderea siguranţei şi de incertitudine, dar mai există şi alte tipuri de teamă. Prietena mea Lynne Twist a scris o carte incredibilă intitulată *Sufletul banilor,* în care descrie mitul fricii de sărăcie. Ea spune aici:

În ceea ce mă priveşte (lucru valabil şi pentru foarte mulţi alţii), primul gând cu care mă trezesc dimineaţa este: „Nu am dormit suficient". Următorul gând este: „Nu am suficient timp". Indiferent dacă sunt adevărate sau nu, aceste gânduri legate de insuficienţă apar automat înainte de a ne gândi cu adevărat la o întrebare şi de a o analiza. Noi ne petrecem cea mai mare parte a vieţii ascultând, explicând, lamentându-ne şi făcându-ne griji în legătură cu toate lucrurile insuficiente din viaţa noastră. Nu facem suficiente exerciţii fizice. Nu muncim suficient. Nu obţinem suficient profit. Nu avem suficientă putere. Nu a mai rămas suficientă natură sălbatică. Nu avem suficiente weekenduri. Şi desigur, nu avem suficienţi bani – niciodată!

Nu suntem suficient de supli, suficient de deştepţi, suficient de frumoşi, suficient de în formă, suficient de educaţi, suficient de bogaţi şi nu avem un succes suficient de mare. Nici nu apucăm bine să ne trezim că ne simţim deja necorespunzători, rămaşi în urmă, rataţi – pe scurt, simţim deja că ne lipseşte ceva. Seara, înainte de culcare, mintea noastră evocă o întreagă litanie a tuturor lucrurilor care ne lipsesc, pe care nu le-am obţinut sau nu le-am făcut în ziua respectivă. Noi adormim împovăraţi de aceste gânduri şi ne trezim visând la ele. Ceea ce începe ca o simplă expresie a unei vieţi trăite în grabă, eventual chiar dificilă, se transformă în scurt timp într-o mare justificare a unei vieţi neîmplinite[2].

Citind acest pasaj, am înţeles subit de ce suntem o naţiune mereu înfometată de noi şi noi bucurii: pentru că ne lipseşte recunoştinţa. Lynne afirmă că înţelegerea conştiinţei sărăciei nu presu-

[2] Lynne Twist, *The Soul of Money: Transforming Your Relationship with Money and Life* (New York: W. W. Norton and Company, 2003), 44.

pune căutarea abundenţei, ci alegerea deliberată a unei atitudini mentale a suficienţei:

Cu toţii putem alege să facem un pas înapoi şi pentru a ne elibera de atitudinea sărăciei (insuficienţei). De îndată ce facem acest lucru, descoperim surprinzătorul adevăr al suficienţei. Prin acest concept nu înţeleg ceva cantitativ. Suficienţa nu înseamnă să urci două trepte mai sus de nivelul sărăciei sau să pătrunzi în lumea abundenţei. Ea nu este o măsură care separă „nu îmi ajunge" de „mai mult decât suficient". Pe scurt, ea nu are nimic de-a face cu cantitatea, ci este o experienţă, un context pe care îl generăm singuri, o declaraţie, o înţelegere a faptului că există suficient pentru toată lumea şi că noi înşine suntem suficient de… (buni, etc.).

Suficienţa rezidă în interiorul fiecăruia dintre noi, iar noi o putem invoca oricând dorim. Ea reprezintă o stare de conştiinţă, de atenţie, o opţiune intenţionată a manierei de a ne raporta la circumstanţele exterioare[3].

Teama de insuficienţă alimentează de asemenea demonii mentali. Atât studiul meu anterior referitor la ruşine, cât şi cel prezent m-au ajutat să înţeleg că foarte mulţi oameni au ajuns să creadă că este nevoie de ceva cu totul extraordinar pentru a simţi starea de bucurie. În cartea *Credeam că numai eu sunt în această situaţie* am scris: Noi am ajuns să măsurăm valoarea contribuţiei oamenilor (şi uneori întreaga lor viaţă) în funcţie de nivelul recunoaşterii lor publice. Cu alte cuvinte, valoarea este măsurată în funcţie de celebritate şi avere. Cultura în care trăim se grăbeşte să îi respingă pe oamenii obişnuiţi, liniştiţi şi care muncesc din greu. De multe ori, noi am ajuns să punem un semn de egalitate între *obişnuit* şi *plicticos.* Încă şi mai rău, cuvântul *obişnuit* a devenit sinonim cu *lipsit de semnificaţie sau de importanţă*[4].

Cred că cel mai mult am avut de învăţat despre valoarea cuvântului „obişnuit" de la oamenii care au experimentat o pierdere cumplită, cum ar fi un copil, sau care au trecut prin evenimente traumatizante şi violente, de tip genocid. În astfel de cazuri,

[3] Ibid., 75.

[4] Brené Brown, *I Thought It Was Just Me (but it isn't): Telling the Truth About Perfectionism, Inadequacy, and Power* (New York: Penguin / Gotham Books, 2007), 204–205.

amintirile lor cele mai sacre şi pe care le preţuiesc cel mai mult sunt exact momentele obişnuite petrecute în compania celor pe care i-au pierdut. De aceea, aceşti oameni mi-au declarat că speră ca ceilalţi să îşi încetinească ritmul febril şi să fie recunoscători pentru aceste momente şi pentru bucuria pe care le-o oferă ele. Autoarea şi lidera spirituală Marianne Williamson spune într-o carte a ei: „Bucuria este acel lucru care ni se întâmplă atunci când ne acordăm permisiunea de a recunoaşte cât de minunate sunt lucrurile din viaţa noastră".

SAPĂ adânc

Cultivă următoarea practică: ori de câte ori mă simt inundată de teamă şi mă gândesc la insuficienţă, eu încerc să invoc bucuria şi suficienţa prin recunoaşterea deschisă a fricii, iar apoi prin transformarea ei în recunoştinţă. În acest scop, îmi spun cu voce tare: „Mă simt vulnerabilă. Nicio problemă. În acelaşi timp, mă simt recunoscătoare pentru……". Această practică mi-a sporit în mod considerabil capacitatea de a mă bucura.

Cultivă inspiraţia: personal, mă simt extrem de inspirată de dozele zilnice de bucurie care apar în momentele obişnuite cum ar fi să aduc copiii de la şcoală, săriturile pe trambulină sau mesele în familie. Recunoaşterea faptului că aceste momente reprezintă partea cea mai frumoasă a vieţii mi-a schimbat perspectiva asupra muncii, familiei şi succesului.

Treci la fapte: noi putem face din Viaţa trăită din toată inima o afacere de familie, inventând tot felul de metode comune de a practica recunoştinţa, de la rostirea alternativă a rugăciunii la masă (când unii, când ceilalţi) şi până la crearea unui „Borcan al recunoştinţei" în care să introducem note cu lucrurile pentru care ne simţim recunoscători.

Tu cum poţi SĂPA adânc?

Cultivarea intuiţiei şi a credinţei
Eliberează-te de nevoia de certitudine

Acest proces de cercetare m-a făcut să mă transform în maniere pe care nici măcar nu mi le imaginam posibile. Acest lucru este cu deosebire adevărat în ceea ce priveşte credinţa, intuiţia şi spiritualitatea. Atunci când am început să descopăr importanţa intuiţiei şi a credinţei pentru „Viaţa trăită din toată inima", am avut unele îndoieli. Ca de obicei, mi s-a părut că bunele mele prietene – logica şi raţiunea – erau atacate. Îmi amintesc chiar că i-am spus lui Steve:

– Acum am ajuns la intuiţie şi la credinţă! Îţi vine să crezi?

– Sunt surprins doar de faptul că eşti atât de surprinsă. La urma urmelor, tu te bazezi tot timpul pe instinctele şi pe credinţa ta.

Acest comentariu m-a prins cu garda jos.

M-am aşezat lângă el şi i-am spus:

– Aşa este. Ştiu că mă bazez mult pe instincte şi pe credinţă, dar nu cred că sunt foarte intuitivă. Citeşte această definiţie din dicţionar: „Intuiţia este percepţia directă a unui adevăr sau a unui fapt, independent de procesele raţionale[1]".

Steve a chicotit:

– Poată că această definiţie nu corespunde celor aflate din datele tale. Scrie una nouă. Oricum, nu se pune problema că ar fi pentru prima dată…

Ca de obicei, am petrecut un an focalizându-mă asupra intuiţiei şi credinţei. Am intervievat multe persoane şi am colectat o

[1] "Intuition," www.Dictionary.com (accesat pe data de 17 februarie 2010).

sumedenie de poveşti astfel încât să pot înţelege mai bine ce înseamnă să îţi cultivi intuiţia şi să ai încredere în credinţa ta. Tot ca de obicei, am rămas surprinsă de ceea ce am aflat.

Intuiţia

Intuiţia nu este o facultate independentă de procesele raţionale. Dimpotrivă, psihologii cred că ea este un proces asociativ subconştient care se derulează foarte rapid – la fel ca rezolvarea unui puzzle la nivel mental[2]. Creierul face o observaţie, îşi scanează fişierele şi caută amintirile, cunoaşterea şi experienţele care corespund observaţiei sale. După ce reuşeşte să identifice aceste corespondenţe, omul are o „intuiţie" sau un „instinct" referitor la lucrul observat.

Uneori, intuiţia sau instinctul ne spun direct ceea ce trebuie să ştim. Alteori ne îndeamnă să descoperim noi fapte şi să ne continuăm procesele raţionale. Intuiţia poate fi într-adevăr vocea liniştită din interior, după cum o definesc unii, dar această voce nu ne transmite un singur mesaj. Uneori ea ne şopteşte: „Urmează-ţi instinctele", iar alteori ne strigă în gura mare: „Trebuie să verifici acest fapt; nu dispunem de suficiente informaţii!"

De-a lungul studiului meu am descoperit că cea care reduce la tăcere vocea intuiţiei este nevoia noastră de certitudini. Majoritatea oamenilor nu suportă să nu ştie ceva precis. Lor le place să fie siguri şi să aibă garanţii. De aceea, ei nu mai sunt atenţi la rezultatele corespondenţelor găsite de creierul lor.

Spre exemplu, în loc să îşi respecte instinctele interioare (care de multe ori sunt foarte puternice), ei se sperie şi încearcă să primească asigurări de la ceilalţi:

- „Tu ce crezi?"
- „Crezi că ar trebui să fac acest lucru?"

[2] David G. Myers, *Intuition: Its Powers and Perils* (New Haven, CT: Yale University Press, 2002); Gerd Gigerenzer, *Gut Feelings: The Intelligence of the Unconscious* (London: Penguin Books, 2008).

- „Crezi că este o idee bună sau că voi regreta dacă voi face acest lucru?”
- „Tu ce ai face dacă ai fi în locul meu?”

De multe ori, la aceste întrebări li se răspunde prin: „Nu sunt prea sigur ce ar trebui să faci. Ce îţi spune instinctul?”

Ajungem astfel de unde am plecat: *„Ce îţi spune instinctul?”*

Auzind această întrebare, oamenii răspund: „Nu sunt prea sigur”, deşi răspunsul corect ar fi: „Nu am nicio idee ce îmi spune instinctul; nu am mai stat de vorbă de ani de zile”.

De multe ori, noi apelăm la ceilalţi oameni tocmai pentru că nu avem încredere în propria noastră cunoaştere interioară, care ni se pare nesigură şi prea inertă. Noi ne dorim asigurări şi dorim să avem pe cine da vina dacă lucrurile nu vor merge aşa cum vrem noi. Personal, cunosc totul despre acest subiect, căci sunt o profesionistă a incertitudinii. Sunt momente în care îmi este imposibil să iau o decizie de una singură. Ori de câte ori trebuie să iau o decizie dificilă şi mă simt deconectată de intuiţia mea, am tendinţa de a-i supune pe toţi cei din jurul meu unui sondaj de opinie. Ironia sorţii a făcut ca după această cercetare să ajung la concluzia că sondarea opiniei altor oameni îmi indică faptul că mă simt vulnerabilă când iau singură o decizie.

Aşa cum spuneam mai devreme, dacă învăţăm să avem încredere în intuiţia noastră, aceasta ne poate spune inclusiv că nu putem avea încredere în instinctele noastre într-o anumită privinţă şi că trebuie să acumulăm mai multe informaţii. Un alt exemplu al nevoii de certitudine care ne sabotează intuiţia este ignorarea instinctului de a încetini ritmul, de a acumula mai multe informaţii sau de a verifica realismul aşteptărilor noastre:

- „Voi face oricum acest lucru. Nu-mi mai pasă unde conduce el”.
- „Am obosit să mă tot gândesc la această problemă. Mă stresează prea tare”.

- „Prefer să trec la fapte decât să mai aştept chiar şi o singură secundă”.
- „Nu mai suport să nu ştiu ce am de făcut”.

Unul din motivele pentru care luăm în pripă decizii importante este acela că nu dorim să cunoaştem răspunsurile corecte. Noi ştim (sau intuim) că acumularea de noi fapte ne-ar putea îndepărta de la ceea ce ne dorim cu adevărat.

Eu îmi spun întotdeauna: „Dacă mi-e teamă să adun unu şi cu unu sau să fac o listă cu argumente pro şi contra, cel mai bine este să nu fac ceea ce îmi propun”. Dacă dorim să terminăm odată cu luarea deciziei, merită să ne întrebăm mai întâi dacă nu cumva ne simţim vulnerabili din cauză că nu ne-am gândit încă suficient pentru a lua o decizie în cunoştinţă de cauză.

Aşadar, după cum poţi vedea, intuiţia nu oferă în toate cazurile răspunsuri din interior. Uneori, atunci când ne racordăm la înţelepciunea noastră lăuntrică, aceasta ne spune că nu avem suficiente informaţii şi că nu putem lua o decizie în cunoştinţă de cauză fără noi investigaţii. Iată definiţia pe care mi-am structurat-o în urma cercetărilor mele:

Intuiţia nu este o modalitate singulară de cunoaştere, ci capacitatea noastră de a ne crea un spaţiu pentru incertitudine şi decizia noastră de a avea încredere în diferitele modalităţi prin care ne-am dezvoltat cunoaşterea şi perspectiva, inclusiv instinctul, experienţa, credinţa şi raţiunea.

Credinţa

Concluzia la care am ajuns este că raţiunea şi credinţa nu sunt duşmani instinctivi. Ele au fost înverşunate să acţioneze una împotriva celeilalte într-o manieră aproape ireconciliabilă de nevoia noastră omenească de certitudini şi de „a avea dreptate”. Noi ne forţăm să facem alegeri şi apărăm una din modalităţile prin care putem cunoaşte lumea în detrimentul celeilalte.

Ştiu foarte bine (din experienţă personală) că raţiunea şi credinţa se pot ciocni şi pot da naştere la tensiuni inconfortabile, căci mă confrunt tot timpul cu astfel de situaţii. Acest studiu m-a forţat însă să ajung la concluzia că cele mai multe conflicte şi cea mai mare anxietate sunt create de teama noastră de incertitudine şi de a nu avea dreptate. În realitate, noi avem nevoie simultan de credinţă şi de raţiune pentru a da sens acestei lumi a incertitudinilor.

Nu-ţi pot spune de câte ori am auzit expresiile *a avea credinţă* şi *credinţa mea* în interviurile pe care le-am luat oamenilor care trăiesc din toată inima. La început am crezut că aceştia înţeleg prin credinţă faptul că „există o explicaţie pentru orice situaţie". Personal, accept mai greu acest lucru, căci nu mă simt confortabil să îl asociez pe Dumnezeu (sau credinţa, ori spiritualitatea) cu o tragedie, spre exemplu. Atunci când cineva spune „există o explicaţie pentru orice situaţie", este aproape ca şi cum ar înlocui certitudinea cu credinţa.

Mi-am dat însă rapid seama că pentru aceşti oameni, credinţa înseamnă cu totul altceva. Iată cum am ajuns să definesc eu cuvântul *credinţă* pornind de la interviurile pe care le-am făcut în cadrul studiului meu:

> *Credinţa este un spaţiu al misterului în care ne găsim curajul de a crede în ceea ce nu putem vedea şi tăria de a ne elibera de teama noastră în faţa incertitudinii.*

Un alt lucru pe care l-am descoperit a fost că nu este întotdeauna adevărat că oamenii de ştiinţă refuză să accepte credinţa, iar cei religioşi acceptă necondiţionat incertitudinea. Multe forme de fundamentalism şi de extremism se datorează tocmai alegerii certitudinii în locul credinţei.

Îmi place următorul citat preluat din opera teologului Richard Rohr: „Prietenii mei oameni de ştiinţă au creat concepte precum ‚principiile incertitudinii' şi găurile negre. Ei trăiesc în ipotezele şi teoriile lor imaginare. În schimb, foarte mulţi oameni religioşi insistă să primească *răspunsuri* care să fie *întotdeauna* adevărate.

Nouă ne plac concluziile definitive şi claritatea, după care ne credem ‚credincioşi'! Ceea ce mi se pare ciudat este faptul că cuvântul ‚credinţă' a ajuns să însemne exact opusul lui[3]".

Credinţa este esenţială atunci când luăm decizia de a trăi şi de a iubi din toată inima într-o lume în care majoritatea oamenilor îşi doresc asigurări înainte de a-şi asuma riscul de a se simţi vulnerabili şi de a fi răniţi. A spune: „De acum înainte mă voi angrena din toată inima în viaţa mea" înseamnă a crede fără a vedea.

SAPĂ adânc

Fixează-ţi intenţia: renunţarea la certitudini a fost una dintre cele mai mari provocări cu care m-am confruntat. Am constatat chiar că am o reacţie fizică la „necunoaştere", un fel de combinaţie între anxietate, teamă şi vulnerabilitate. În astfel de momente, ceea ce fac este să îmi liniştesc mintea. Dat fiind că am o viaţă foarte ocupată şi copii de crescut, acest lucru înseamnă că mă ascund uneori în garaj sau că îmi conduc maşina pe străzile din apropierea casei. Indiferent ce presupune acest lucru, trebuie să găsesc o modalitate de a mă linişti astfel încât să îmi aud propriile gânduri.

Cultivă inspiraţia: procesul de asumare a credinţei şi a vieţii mele spirituale nu a fost deloc uşor în cazul meu (aşa se şi explică de ce am trecut prin ~~Prăbuşirea~~ / Trezirea Spirituală din anul 2007). Iată un citat care mi-a tulburat profund inima. Este preluat din opera lui Anne Lamott şi sună astfel: „Opusul credinţei nu este îndoiala, ci certitudinea[4]". Cărţile lui Lamott despre credinţă şi graţie divină mă inspiră profund[5]. Alte lucrări care mă inspiră şi pentru care mă simt profund recunoscătoare sunt *Când inima*

[3] Richard Rohr, "Utterly Humbled by Mystery," published December 18, 2006, National Public Radio "This I Believe" series, http://www.npr.org/templates/story/story.php?storyId=6631954 (accessed February 15, 2010).

[4] Anne Lamott, *Plan B: Further Thoughts on Faith,* paperback ed. (New York: Penguin Group, Riverhead Books, 2006), 256–57.

[5] Anne Lamott, *Bird by Bird: Some Instructions on Writing and Life* (New York: Random House, Anchor Books, 1995); Anne Lamott, *Grace (Eventually): Thoughts on Faith,* paperback ed. (New York: Penguin Group, Riverhead Books, 2008).

aşteaptă de Sue Monk Kidd[6] şi *Mă simt confortabil în mijlocul incertitudinii*[7] de Pema Chödrön. Aceste cărţi m-au salvat literalmente. În sfârşit, îmi place la nebunie următorul citat din *Alchimistul* lui Paulo Coelho: „… intuiţia este scufundarea sufletului în curentul universal al vieţii, acolo unde toate poveştile oamenilor sunt conectate şi unde putem cunoaşte totul, căci totul este scris acolo[8]".

Treci la fapte: ori de câte ori mă simt speriată sau nesigură, am nevoie de o soluţie care să mă calmeze pe loc şi care să îmi satisfacă setea de certitudine. Pentru mine, această soluţie este Rugăciunea Seninătăţii: *„Doamne, acordă-mi seninătatea de a accepta lucrurile pe care nu le pot schimba, curajul de a schimba lucrurile atunci când pot face acest lucru şi înţelepciunea de a face diferenţa între cele două situaţii.* Amin".

Tu cum poţi SĂPA adânc?

[6] Sue Monk Kidd, *When the Heart Waits: Spiritual Direction for Life's Sacred Questions* (New York: HarperCollins, HarperOne, 2006).

[7] Pema Chödrön, *Comfortable with Uncertainty: 108 Teachings on Cultivating Fear- lessness and Compassion,* mass market ed. (Boston, MA: Shambhala Publications, 2008).

[8] Paulo Coelho, *The Alchemist* (New York: HarperCollins, 2006).

Recomandarea nr. 6

Cultivarea creativităţii
Eliberează-te de comparaţii

Cele mai frumoase amintiri din copilărie implică de regulă o formă sau alta de creativitate şi provin din anii în care am locuit în New Orleans, într-un duplex cu stucatură de culoare roz situat la două străzi de Universitatea Tulane. Îmi amintesc cum pictam cu mama brelocuri din lemn pentru chei, sculptate în formă de broaşte ţestoase sau melci, ori produse de artizanat din paiete şi fetru împreună cu prietenii mei.

Mi le amintesc perfect pe mama şi pe prietenele sale când se întorceau de la piaţa din Cartierul Francez şi preparau legume umplute şi alte feluri de mâncare delicioase. Eram atât de fascinată de munca lor încât într-o după-amiază de duminică părinţii mei m-au lăsat să pregătesc o astfel de masă. Mi-au spus că pot prepara orice doresc, folosind orice ingrediente prefer. Am preparat fursecuri cu stafide şi condimente. Mirosul care a umplut atunci casa a persistat zile la rând…

Mamei îi plăcea de asemenea croitoria. Confecţiona rochii asortate pentru ea, pentru mine şi pentru păpuşa mea. Mi se pare de necrezut că toate aceste amintiri legate de creativitate continuă să rămână extrem de vii în memoria mea, părând la fel de reale ca odinioară, încât aproape că le pot simţi şi mirosi. În plus, ele îmi încălzesc de fiecare dată sufletul.

Din păcate, aceste amintiri asociate cu creativitatea se opresc în jurul vârstei de opt sau nouă ani. Sinceră să fiu, nu mai am nicio astfel de amintire după clasa a cincea, mai exact după ce ne-am mutat din căsuţa noastră minusculă într-o casă mare dintr-o suburbie a oraşului Houston. Totul s-a schimbat începând din acel

moment. La New Orleans, toţi pereţii casei noastre erau acoperiţi cu creaţiile artistice ale mamei mele, ale rudelor sau ale noastre (ale copiilor), iar la ferestre atârnau perdele confecţionate de noi. Chiar dacă ne-am ocupat cu acele lucruri din pură necesitate (căci nu aveam bani ca să cumpărăm astfel de lucruri), ele erau frumoase şi ne ajutau să ne simţim împliniţi în plan creativ.

Când am ajuns la Houston, am intrat în casele vecinilor noştri, care mi s-au părut precum holurile din hotelurile elegante *precum Howard Johnson sau Holiday Inn* (aşa mi s-a părut la vremea respectivă). Perdelele erau lungi şi elaborate, canapelele mari, cu scaune asortate şi măsuţe strălucitoare din sticlă. Plante agăţătoare din plastic atârnau strategic de pe diferite dulapuri, iar coşuleţele cu flori uscate decorau mesele. În mod bizar, toate casele vecinilor arătau exact la fel.

Spre deosebire de case, cu şcoala a fost o cu totul altă poveste. La New Orleans mergeam la o şcoală catolică unde toată lumea arăta la fel, se ruga la fel şi avea mai mult sau mai puţin acelaşi comportament. La Houston am intrat la şcoala publică, aşa că nu mai trebuia să port uniformă. Aici, hainele frumoase contau. Şi nu vorbesc de hainele drăguţe confecţionate acasă, ci de cele de la „mall".

La New Orleans, tata lucra în timpul zilei şi era student la drept (la seral), la Universitatea Loyola. Viaţa noastră acolo era simplă şi amuzantă. După ce ne-am mutat la Houston, tata a început să se îmbrace în fiecare dimineaţă la costum, mergând la noua sa slujbă din cadrul corporaţiei locale de petrol şi gaze, unde erau angajaţi toţi taţii din cartier. Lucrurile s-au schimbat mult pentru familia noastră. Părinţii mei au intrat pe calea achiziţiilor-şi-realizărilor, iar creativitatea a fost înlocuită cu o combinaţie rigidă de integrare în societate şi de comparaţie cu vecinii în încercarea de a fi mai buni decât ei.

Comparaţiile sunt strict legate de conformism şi de competiţie. La prima vedere pare că aceste atribute sunt reciproce, dar nu sunt. Atunci când facem comparaţii, noi dorim să aflăm ce lucruri „similare" sunt mai bune. De pildă, noi putem compara modul nostru de a ne creşte copiii cu cel al altor părinţi care au valori sau

tradiţii diferite, dar comparaţiile care ne fascinează cel mai tare sunt cele pe care le facem cu vecinii, la şcoală sau în cadrul echipei sportive a copilului nostru. Noi nu ne comparăm casele cu vilele enorme din centru, ci cu celelalte case de pe strada noastră. Atunci când facem astfel de comparaţii, noi ne dorim să fim cei mai buni sau să avem cele mai frumoase lucruri din grupul nostru.

Mandatul comparaţiei se transformă astfel într-un paradox: „Integrează-te, dar evidenţiază-te!" El nu are nimic de-a face cu cultivarea acceptării de sine, cu apartenenţa şi cu autenticitatea, ci înseamnă să fii la fel ca ceilalţi, dar mai bun decât ei.

Este greu să-ţi faci timp pentru lucrurile importante cum sunt creativitatea, recunoştinţa, bucuria şi autenticitatea atunci când consumi o energie uriaşă pentru a te conforma şi pentru a concura cu ceilalţi. Am ajuns să înţeleg astfel perfect ce doreşte să spună buna mea prietenă Laura Williams atunci când afirmă: „Comparaţia este o hoaţă a fericirii". Nu-ţi pot spune de câte ori mi s-a întâmplat să mă simt minunat de bine în mijlocul familiei mele pentru ca în secunda următoare această stare de euforie să dispară din cauză că am început să mă compar (conştient sau inconştient) cu alţi oameni.

Dacă ar fi să mă raportez la propria mea poveste personală, trebuie să recunosc că cu cât am avansat mai tare în vârstă, cu atât mai mic a fost accentul pus pe creativitate şi cu atât mai puţin timp am investit în acţiuni creative. Când cineva mă întreba ce activităţi creative sau de artizanat îmi plac, le răspundeam invariabil: „Nu sunt genul creativ", dar în sinea mea mă gândeam: *„Cine are timp pentru pictură, albume şi fotografie, când sunt atâtea de realizat în viaţa reală?"*

Când am ajuns la 40 de ani şi am început să lucrez la acest studiu, lipsa mea de interes pentru activităţile creative se transformase deja în dispreţ. Nu ştiu dacă pot introduce sentimentele mele faţă de activităţile creative în categoria stereotipurilor sau în cea a factorilor care îmi declanşează ruşinea, dar am ajuns într-un punct în care am început să cred că simpla creaţie de dragul de a crea este o pierdere de timp în cel mai bun caz şi o impostură în cel mai rău.

Din punct de vedere profesional, sunt conştientă că cu cât suntem mai înverşunaţi într-o anumită chestiune, cu atât mai insistent ar trebui să ne investigăm reacţiile. Privind retrospectiv din perspectiva înţelepciunii dobândite în urma acestui studiu, înclin să cred că recunoaşterea adevărului că am pierdut foarte mult evitând activităţile creative mi s-ar fi părut prea confuză sau prea dureroasă.

Nu aş fi crezut niciodată că voi descoperi vreodată ceva care să îmi zdruncine convingerile adânc înrădăcinate referitoare la creativitate. Am început însă acest studiu…

Îngăduie-mi să îţi sintetizez ce am învăţat despre creativitate studiind universul celor care îşi trăiesc viaţa din toată inima:

1. Replica „Nu sunt genul creativ" este o impostură. Nu există oameni creativi şi necreativi, ci numai oameni care îşi folosesc creativitatea şi oameni care nu o fac. Creativitatea nefolosită nu dispare pur şi simplu. Ea continuă să trăiască în interiorul nostru până când ajunge să fie manifestată, dar poate fi la fel de bine neglijată până la moarte sau sufocată de resentimente şi teamă.

2. Singura contribuţie pe care ne-o putem aduce la mersul înainte al acestei lumi se naşte din creativitatea noastră.

3. Dacă dorim să producem ceva semnificativ, noi trebuie să producem artă. Nu contează dacă vorbim de arta culinară, de scris, desen, muzică, pictură, fotografii, colaje, asamblări de piese, reconstruirea unui motor, dans, decoraţiuni, actorie, etc. Contează doar faptul că atât timp cât creăm noi producem semnificaţie (dăm sens vieţii).

La o lună după ce am început să acumulez date referitoare la creativitate, m-am înscris la un curs de pictură decorativă pe dovleci. Nu glumesc! M-am dus cu mama şi cu Ellen, iar acea primă zi de curs a fost una dintre cele mai frumoase din întreaga mea viaţă.

Pentru prima dată în decenii întregi, am început să creez – iar de atunci nu m-am mai oprit. Am făcut chiar şi un curs de

fotografie. Ştiu că pare un clişeu, dar de atunci nu mai privesc lumea cu aceiaşi ochi. Oriunde privesc, văd frumuseţea şi potenţialul: în curtea casei mele, într-un magazin de vechituri – oriunde.

A fost o perioadă de tranziţie foarte emoţionantă pentru mine şi pentru familia mea. Amândoi copiii mei iubesc arta şi facem tot timpul proiecte artistice împreună. Eu şi cu Steve suntem dependenţi de calculatoare şi ne place să facem filme împreună. Luna trecută, Ellen ne-a spus că doreşte să devină fie artist-bucătar, fie „artistă a vieţii" precum prietena mea Ali Edwards, care ne inspiră pe amândouă. La vârsta lui, Charlie iubeşte pictura şi ne-a spus că doreşte să aibă un magazin de muci (lucru care ni s-a părut în egală măsură creativ şi antreprenorial).

Am realizat de asemenea că o bună parte din munca mea curentă este o activitate creativă. Scriitorul William Plomer a descris creativitatea ca fiind „puterea de a conecta ceea ce pare imposibil de conectat". Ceea ce fac eu este să stabilesc conexiuni. De aceea, unul din aspectele transformării mele a fost exact asumarea creativităţii mele actuale.

Renunţarea la comparaţii nu este o listă de lucruri pe care trebuie să le facem. Pentru cei mai mulţi dintre noi, ea este ceva ce necesită o luciditate constantă. Este foarte uşor să uităm de calea noastră şi să verificăm ce fac ceilalţi şi dacă se află se află înaintea sau în urma noastră pe cale. Creativitatea, care este expresia originalităţii noastre, ne ajută să conştientizăm că ceea ce aducem noi în această lume este complet original şi nu poate fi comparat. Iar fără comparaţii, conceptele precum *înainte, înapoi, mai bine* sau *mai rău* îşi pierd orice semnificaţie.

SAPĂ adânc

Fixează-ţi intenţia: dacă privim creativitatea ca pe un lux sau ca pe o activitate din timpul liber, nu o vom cultiva niciodată. Eu îmi fac timp în fiecare săptămână pentru a face şi pentru a procesa fotografii, pentru a edita filme şi pentru a face proiecte artistice cu

copiii mei. Viaţa mea funcţionează întotdeauna mai bine atunci când îmi fac din activităţile creative o prioritate.

Cultivă inspiraţia: nimic nu mă inspiră mai mult decât prietenia mea cu cei de la Lovebombers, un grup de artişti, scriitori şi fotografi pe care i-am cunoscut online şi alături de care petrec un weekend intens în fiecare an. Consider important să îţi găseşti şi să te integrezi într-o comunitate de oameni care gândesc şi simt la fel ca tine şi care îţi împărtăşesc convingerile legate de creativitate.

Treci la fapte: Înscrie-te la un curs, chiar dacă la început rişti să te simţi vulnerabil şi imperfect, căci nu ştii prea bine ce trebuie să faci. Dacă îţi doreşti un program mai flexibil, există cursuri minunate predate online. Încercă o activitate care te sperie sau una pe care ai visat întotdeauna să o încerci. Nu se ştie niciodată unde îţi vei găsi inspiraţia creativă.

Tu cum poţi SĂPA adânc?

Recomandarea nr. 7

Cultivarea jocului şi odihnei

Renunţă la epuizare ca la un simbol al statutului social şi la productivitate ca la o măsură a preţuirii de sine

În timp ce îi intervievam pe oameni pentru studiul meu, mi se întâmpla uneori să mă simt ca o extraterestră – o vizitatoare venită dintr-o altă lume care dorea să înţeleagă cum trăiesc şi care sunt obiceiurile unor oameni incredibil de diferiţi de mine. Au existat multe momente stânjenitoare în care m-am străduit să înţeleg ce fac *ei,* cei care trăiesc în ţinutul de basm al „Vieţii trăite din toată inima", şi de ce fac acest lucru. Multe dintre conceptele pe care le-am întâlnit mi se păreau incredibil de străine, căci nu aveam un limbaj conceptual care să le descrie. Povestea pe care ţi-o voi descrie în continuare reprezintă un astfel de exemplu.

Îmi amintesc că i-am spus odată uneia dintre colegele mele:

– Aceşti oameni care trăiesc „Viaţa trăită din toată inima" se prostesc foarte mult.

Colega mea a râs şi m-a întrebat:

– Se prostesc!? Cum adică?

– Nu ştiu. Se distrează şi… Nu ştiu cum să-ţi descriu acest lucru. Se adună şi fac tot felul de lucruri amuzante.

Faţa ei arăta confuză.

– Ce fel de lucruri amuzante? Au hobby-uri? Practică activităţi de artizanat? Un sport?

– Da, ceva de genul acesta, dar nu foarte organizat. Va trebui să fac mai multe săpături ca să înţeleg mai bine.

Astăzi, când îmi amintesc de această conversaţie, mă gândesc: *„Cum de nu am recunoscut ce vedeam cu ochii?"* Oare eram atât de înstrăinată de acest concept încât nu l-am putut recunoaşte?

Acei oameni *se jucau!* Una din componentele esenţiale ale „Vieţii trăite din toată inima" este jocul!

Mi-am dat seama de acest lucru privindu-i pe copiii mei cum se joacă şi recunoscând acelaşi tip de comportament ludic pe care mi l-au descris subiecţii pe care i-am intervievat. Aceşti oameni se joacă!

Cercetarea conceptului de joc / joacă a demarat dificil. Am învăţat foarte rapid că nu este cazul să caut pe Google cuvinte cheie precum „Jocul la adulţi", dacă nu doresc să găsesc o lungă listă de site-uri pornografice.

După ce mi-am revenit în urma acestui dezastru al căutării pe Google, am avut norocul să descopăr opera doctorului Stuart Brown. Dr. Brown este un psihiatru, cercetător clinic, şi fondatorul Institutului Naţional pentru Joacă. El este de asemenea autorul unei cărţi minunate intitulată *Jocul: cum ne modelează acesta creierul, cum ne deschide imaginaţia şi cum ne revigorează sufletul*[1].

Pornind de la propriile cercetări, dar şi de la cele mai recente cuceriri ale biologiei, psihologiei şi neurologiei, Brown explică faptul că jocul ne modelează creierul, ne ajută să ne dezvoltăm empatia şi să ne integrăm în grupuri sociale complexe, şi în plus se află în centrul creativităţii şi inovaţiei.

Dacă te întrebi de ce am grupat împreună jocul cu odihna în această recomandare, află că am făcut acest lucru deoarece după ce am citit toate materialele legate de joc, am ajuns să realizez că jocul este la fel de important pentru sănătatea şi funcţionalitatea noastră ca şi odihna.

De aceea, dacă nu eşti foarte diferit de mine, probabil că îţi doreşti să afli „Ce înseamnă de fapt conceptul de joc?" Brown propune şapte proprietăţi ale jocului, prima fiind aceea că jocul nu are niciun scop logic. Cu alte cuvinte, noi ne jucăm doar de dragul jocului, nu din alte motive. O facem pentru că jocul este amuzant şi pentru că dorim să ne distrăm.

[1] Stuart Brown with Christopher Vaughan, *Play: How It Shapes the Brain, Opens the Imagination, and Invigorates the Soul* (New York: Penguin Group, 2009).

Aici a intervenit munca mea de cercetătoare a rușinii. În cultura modernă în care prețuirea de sine este asociată cu valoarea noastră netă și în care ne evaluăm prețuirea de sine în funcție de productivitatea noastră se întâmplă foarte rar să întâlnim activități fără un scop precis. De fapt, pentru cei mai mulți oameni ideea de joc seamănă un iminența unui atac de anxietate.

Noi avem atât de multe lucruri de făcut și atât de puțin timp la dispoziție încât ideea de a petrece timp făcând ceva ce nu se află pe lista lucrurilor urgente pe care le avem de făcut ne provoacă stres și anxietate. Noi ne convingem singuri că jocul este doar o pierdere a prețiosului nostru timp (mulți oameni se autoconving că până și somnul este o pierdere de timp).

Noi suntem setați să *rezolvăm lucrurile.* Indiferent dacă gestionăm o companie de milioane de dolari, creștem o familie, creăm artă sau suntem la școală, noi știm că sarcina noastră este să muncim, nu să ne distrăm! Nimeni nu are timp pentru prostii!

Brown susține însă că jocul nu reprezintă o opțiune. El scrie: „Opusul jocului nu este munca, ci depresia", după care explică: „Respectarea nevoii noastre programate biologic de a ne juca ne poate transforma munca și poate readuce în viața noastră entuziasmul și ineditul. Jocul ne ajută să facem mai ușor față dificultăților, ne face să ne simțim dilatați, promovează măiestria în tot ce facem și reprezintă o parte esențială a procesului creativ. Încă și mai important, jocul autentic ce corespunde nevoilor și dorințelor noastre cele mai intime reprezintă singura cale prin care putem descoperi bucuria și satisfacția de durată în munca noastră. Pe termen lung, munca devine ineficientă dacă nu este însoțită de joc[2]".

Șocantă este similitudinea dintre nevoia biologică de a ne juca și nevoia corpului de a se odihni, subiect care a reieșit de asemenea ca factor principal al unei „Vieți trăite din toată inima". Se pare că pentru a trăi și pentru a iubi din toată inima noi trebuie să respectăm nevoia corpului nostru de a regenerare. Când am început să fac cercetări legate de conceptele de odihnă, somn și *datorie de somn*

[2] Ibid.

(concept care se referă la somnul insuficient), nu mi-a venit să cred cât de tragice pot fi consecinţele lipsei de odihnă.

Potrivit Centrelor de Control al Bolii, somnul insuficient este asociat cu mai multe boli cronice, cum ar fi diabetul, afecţiunile inimii, obezitatea şi depresia[3]. În plus, toată lumea ştie că şofatul într-o stare de neodihnă este la fel de periculos (şi de uşor de prevenit) ca şi şofatul în stare de beţie. Cu toate acestea, foarte mulţi oameni continuă să creadă că epuizarea reprezintă un simbol al statutului lor social şi că somnul reprezintă un lux. Aşa se explică de ce atât de mulţi oameni se simt tot timpul obosiţi. Periculos de obosiţi.

Aceiaşi demoni mentali care ne spun că suntem prea ocupaţi ca să ne jucăm şi să ne pierdem timpul prostindu-ne ne şoptesc de asemenea la ureche:

- „Mai munceşte o oră! O să recuperezi în weekend".
- „Somnul de după-amiază este pentru leneşi".
- „Forţează-te. Poţi face faţă!"

Adevărul este însă că nu putem face faţă. Noi am ajuns să fim o naţiune de adulţi epuizaţi şi super-stresaţi care cresc copii cu un program excesiv de încărcat. Ne folosim timpul liber căutând disperaţi un strop de bucurie şi de semnificaţie în viaţa noastră. Suntem convinşi că achiziţiile şi realizările ne vor aduce bucurie şi vor da sens vieţii noastre, dar în realitate acest demers ne epuizează şi ne face să ne temem să încetinim ritmul.

Dacă dorim să trăim din toată inima noi trebuie să învăţăm în mod deliberat să cultivăm jocul şi odihna, să renunţăm la epuizare ca la un simbol al statutului nostru social şi la productivitate ca la o măsură a preţuirii de sine.

[3] "Sleep and Sleep Disorders: A Public Health Challenge," www.cdc.gov/sleep/; L. R. McKnight-Eily and others, "Perceived Insufficient Rest or Sleep—Four States, 2006," *MMWR (Morbidity and Mortality Weekly Report)* 57, no. 8 (February 29, 2008): 200–203, www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/mm5708a2.htm (accesat pe data de 2 ianuarie 2010), date analizate din CDC's Behavioral Risk Factor Surveillance System (BRFSS).

Decizia de a ne odihni şi de a ne juca se împotriveşte curentului culturii în care trăim. Mie şi lui Steve, această decizie de a renunţa la epuizare şi la productivitate ca la nişte medalii de onoare ni s-a părut perfect logică, dar punerea în practică a „Vieţii trăite din toată inima" s-a dovedit dificilă pentru familia mea.

În anul 2008, am întocmit împreună cu Steve o listă practică a lucrurilor utile pentru familia noastră. În esenţă, am răspuns la întrebarea: „Ce se întâmplă atunci când totul merge bine în familia noastră?" Printre răspunsurile pe care le-am dat s-au numărat somnul, exerciţiile fizice, alimentaţia sănătoasă, gătitul acasă, timpul liber, ieşirile în weekend, mersul la biserică, prezenţa noastră în viaţa copiilor, gestionarea atentă a banilor, munca semnificativă, care să nu ne epuizeze, momentele în care nu facem nimic deosebit, momentele petrecute în mijlocul familiei şi al prietenilor noştri şi momentele în care suntem împreună. Acestea sunt principalele „ingrediente care conferă familiei mele bucurie şi semnificaţie".

Am analizat apoi lista viselor noastre, pe care am întocmit-o acum doi ani (şi pe care am continuat să o actualizăm de atunci). Toate articolele din listă intrau în categoria realizărilor şi achiziţiilor: o casă cu mai multe camere, o excursie într-un loc sau altul, un salariu mai mare, realizări profesionale şi aşa mai departe. Toate presupuneau să obţinem şi să cheltuim mai mulţi bani.

Când am comparat lista viselor noastre cu cea a „bucuriei şi semnificaţiei", ne-am dat seama că ne putem trăi visul chiar acum, prin simpla renunţare la tot ce ne-am propus să realizăm şi să achiziţionăm. Nimic din lista realizărilor şi achiziţiilor nu contribuia cu adevărat la o împlinire reală a vieţii noastre.

Acceptarea listei „bucuriilor şi semnificaţiei" nu a fost un proces uşor pentru noi. Sunt zile când sunt întru totul de acord cu această listă şi zile în care cad din nou în capcana imaginaţiei care îmi spune că viaţa mea ar fi infinit mai grozavă dacă aş avea o cameră mai mare pentru oaspeţi sau o bucătărie mai bună, dacă aş putea ţine o prelegere în cutare loc sau dacă aş scrie un articol pentru cutare revistă de largă circulaţie.

Chiar şi Ellen a trebuit să facă anumite schimbări. Anul trecut i-am spus că intenţionam să îi limităm activităţile extracuriculare şi că va trebui să aleagă între mai multe sporturi, activitatea din Clubul Cercetaşelor şi alte activităţi de după şcoală. La început a opus rezistenţă, explicându-mi că făcea mai puţine lucruri decât prietenele ei, lucru foarte adevărat. Multe dintre prietenele ei de la şcoală practică mai multe sporturi în fiecare semestru, şi în plus iau lecţii de muzică, de limbi străine şi de artă, scop în care se trezesc la 6:00 dimineaţa şi se culcă la 10:00 seara.

I-am explicat lui Ellen că „reducerea activităţilor" face parte integrantă din planul pe termen lung al familiei noastre. Eu am decis să nu mai lucrez decât cu normă parţială la universitate, iar tatăl ei să nu mai lucreze decât patru zile pe săptămână. Ellen s-a uitat şocată la noi şi ne-a întrebat:

– S-a întâmplat ceva rău?

I-am explicat că ne doream mai mult timp pentru noi înşine, în care să fim împreună şi să ne simţim bine. După ce i-am jurat că nu eram niciunul bolnavi, s-a umplut de entuziasm şi ne-a întrebat:

– O să avem mai mult timp ca să ne uităm la televizor?

– Nu, i-am răspuns. Ne propunem să ne distrăm mai mult în familie. Eu şi tatăl tău ne iubim munca, dar aceasta este foarte solicitantă. Eu călătoresc şi am termene limită pentru cărţile mele, iar tatăl tău trebuie să fie tot timpul la datorie. Şi tu munceşti foarte mult la şcoală. Ceea ce dorim este să avem mai mult timp pentru noi toţi.

Deşi această experienţă pare minunată la prima vedere, pentru mine ca părinte a fost un lucru terifiant la început. Dacă greşeam? Dacă trebuie să fii tot timpul ocupat şi epuizat pentru a te simţi împlinit? Dacă Ellen nu va reuşi să meargă la colegiul viselor ei pentru că nu ştie să cânte la vioară, să vorbească în dialectul mandarin şi în franceză, şi să practice vreo şase sporturi?

Şi ce dacă am duce astfel o viaţă normală, liniştită şi fericită? Oare chiar contează acest lucru?

Da, acest lucru este *singurul* care contează pentru noi. Dacă suntem cu adevărat preocupaţi de ceea ce contează pentru *noi,* atunci jocul şi odihna sunt esenţiale. Dacă ceea ce contează pentru noi sunt lucrurile pe care le afirmă sau le preţuiesc *ceilalţi* oameni, atunci nu ne putem evalua preţuirea de sine decât muncind până la epuizare şi producând la infinit.

La ora actuală, eu optez pentru joc şi odihnă.

SAPĂ adânc

Fixează-ţi intenţia: unul din cele mai utile lucruri pe care le-am făcut vreodată în familia noastră a fost lista „ingredientelor care ne conferă bucurie şi semnificaţie". Te aceea, nu pot decât să te încurajez să îţi faci la rândul tău o astfel de listă, notând pe ea toate lucrurile care te fac să te simţi cu adevărat bine în viaţa ta. Compară apoi această listă cu cea a lucrurilor pe care le ai de făcut şi cu cea a realizărilor pe care doreşti să le obţii. S-ar putea să ai o surpriză de proporţii!

Cultivă inspiraţia: ceea ce mă inspiră pe mine la acest capitol este opera lui Stuart Brown despre joc şi cartea lui Daniel Pink, *O minte complet nouă*[4]. Dacă doreşti să afli mai multe despre importanţa jocului şi odihnei, îţi recomand aceste două cărţi.

Treci la fapte: Astăzi spune *nu* sistemului. Încalcă o regulă. Şterge ceva de pe lista lucrurilor pe care le ai de făcut şi notează pe ea: „să trag un pui de somn".

Tu cum poţi SĂPA adânc?

[4] Daniel H. Pink, *A Whole New Mind: Why Right-Brainers Will Rule the Future,* paperback ed. (Penguin Group, Riverhead Books, 2006).

Recomandarea nr. 8

Cultivarea stării de calm şi de linişte interioară

Eliberează-te de stilul de viaţă bazat pe anxietate

De îndată ce am început să lucrez la acest studiu, m-am dus glonţ la terapeuta mea. Ştiam că viaţa mea este dezechilibrată şi îmi doream să am parte de o viaţă comparabilă cu cea a subiecţilor mei. Doream de asemenea să înţeleg de ce aveam ameţeli ori de câte ori mă simţeam cu adevărat neliniştită şi stresată. Simţeam literalmente că totul începe să se învârtă în jurul meu. De vreo două ori chiar am leşinat.

Anxietatea nu era un simptom nou; doar ameţeala. Înainte să aflu de „Viaţa trăită din toată inima", am reuşit întotdeauna să îmi gestionez priorităţile profesionale, solicitările familiei şi presiunea nemiloasă a vieţii academice. Din multe puncte de vedere, anxietatea a fost o constantă în viaţa mea.

De îndată ce am început să devin conştientă de faptul că poate exista o „Viaţă trăită din toată inima", corpul meu a început să îmi transmită următorul mesaj: „Am să te ajut să accepţi acest nou mod de viaţă. De acum înainte o să am grijă să îţi fie foarte dificil să mai ignori anxietatea". Aşa se face că ori de câte ori mă simţeam cuprinsă de anxietate, trebuia să mă aşez; în caz contrar, riscam să cad jos.

Îmi amintesc că i-am spus Dianei, terapeuta mea:

– Nu mai pot trăi în acest fel. Pur şi simplu nu mai pot.

– Ştiu, mi-a răspuns ea. De ce crezi că ai nevoie?

M-am gândit o secundă, apoi i-am răspuns:

– Am nevoie de o modalitate de a rămâne pe picioare atunci când sunt cuprinsă de anxietate.

A continuat să dea din cap aprobator şi să aştepte, aşa cum fac toţi terapeuţii. De această dată, a avut ceva de aşteptat.

În cele din urmă, am înţeles:

– O! Ştiu. Nu mai pot trăi *în acest fel.* Nu mai pot funcţiona pe acest nivel de anxietate. Trebuie să descopăr o modalitate de a nu mai fi la fel de anxioasă.

Tratamentul prin tăcere poate fi foarte eficient. Este enervant la culme, dar funcţionează.

Aşadar, m-am folosit de studiul meu pentru a-mi pune la cale un plan de reducere a anxietăţii. Subiecţii pe care i-am intervievat nu trăiesc complet lipsiţi de anxietate şi nu se opun acestei emoţii, dar sunt conştienţi de ea. Ei sunt determinaţi să coabiteze cu această emoţie, fără să-şi facă însă din ea un stil de viaţă, şi reuşesc acest lucru prin cultivarea stării de calm şi de linişte în viaţa lor, făcându-şi din aceste practici o normă.

Calmul şi liniştea pot părea unul şi acelaşi lucru, dar nu sunt, iar noi avem nevoie de amândouă.

Starea de calm

Eu definesc starea de *calm* ca *un proces de creare a perspectivei şi lucidităţii prin gestionarea reacţiilor noastre emoţionale.* Ori de câte ori mă gândesc la cineva calm, îmi amintesc de oameni care au o imagine de ansamblu asupra situaţiei complicate în care se află şi care îşi conştientizează emoţiile fără să reacţioneze la teamă şi la mânie.

Când eram însărcinată cu Ellen, cineva mi-a dat o cărticică intitulată *Iubirea de copii: o tradiţie a educării calme a copiilor,* de Maud Bryt[1]. Mama, bunica şi străbunica lui Bryt au fost moaşe în

[1] Maude Bryt, *Baby Love: A Tradition of Calm Parenting* (New York: Dell, 1998).

Olanda, iar cartea evocă experienţa câştigată de ele. Încă mă mai văd în balansoarul meu nou-nouţ ţinându-mă cu o mână de burtă şi ţinând cartea cu cealaltă. Îmi amintesc că m-am gândit atunci: *„Acesta este scopul meu. Doresc să fiu un părinte calm”.*

În mod surprinzător, chiar sunt un părinte destul de calm. Nu pentru că acest lucru corespunde naturii mele, ci pentru că îl practic în mod deliberat. Chiar foarte mult! Din fericire, am un exemplu chiar lângă mine, sub forma soţului meu Steve. Privindu-l pe el, am învăţat valoarea perspectivei superioare şi a liniştii în situaţiile dificile.

Ceea ce încerc în permanenţă este să nu reacţionez imediat şi să mă gândesc: *„Oare am la dispoziţie toate informaţiile necesare pentru a lua o decizie şi pentru a avea o reacţie?”* În plus, sunt foarte atentă la efectele pe care le are starea de calm asupra unei persoane anxioase sau a unei situaţii. O reacţie de panică generează inevitabil şi mai multă panică sau teamă. După cum spune psihologul şi autoarea Harriet Lerner: „Anxietatea este extrem de contagioasă. Din fericire, la fel este şi starea de calm[2]”. Aşadar, totul se reduce la întrebarea: *dorim să îi infestăm pe oamenii din jur cu anxietatea noastră sau să ne vindecăm pe noi înşine (şi pe ei) prin starea noastră de calm?*

Dacă alegem să rămânem calmi, noi trebuie să ne angajăm că vom practica această stare. Chiar şi cele mai mărunte lucruri contează. Spre exemplu, înainte de a-i răspunde cuiva putem număra până la zece sau ne putem acorda permisiunea de a spune: „Nu sunt foarte sigur. Trebuie să mă mai gândesc”. De asemenea, este foarte eficient să identificăm emoţiile care ne pot stârni cel mai uşor reactivitatea, practicând apoi răspunsuri calme.

Cu doi ani în urmă a fost lansată o reclamă care arăta un cuplu ai cărui parteneri ţipau unul la celălalt, trântindu-şi uşa în faţă. Cei doi strigau lucruri de genul: „Te urăsc!”, „Vezi-ţi de treabă!” şi

[2] Harriet Lerner, *The Dance of Connection: How to Talk to Someone When You're Mad, Hurt, Scared, Frustrated, Insulted, Betrayed, or Desperate* (New York: HarperCollins, 2002).

„Nu vreau să vorbesc cu tine!” În timp ce îi priveai, nu-ţi puteai da seama ce aveau cei doi unul cu celălalt şi de ce îşi spuneau acele lucruri, pentru a o lua apoi de la început. După circa 20 de secunde, cei doi s-au prins de mâini şi au plecat. Unul dintre ei i-a spus celuilalt:

– Cred că suntem gata.

Reclama trecea apoi direct la vocea comentatorului, care spunea ceva de genul: „Vorbeşte-ţi copilului tău despre droguri. Nu este uşor, dar i-ar putea salva viaţa”.

Această reclamă mi s-a părut un exemplu perfect de practicare a stării de calm. Dacă nu am avut în copilărie modele de calm în persoana părinţilor noştri şi dacă nu am practicat de mici această stare, este puţin probabil că vom reacţiona astfel în situaţiile generatoare de anxietate sau de emoţii intense.

În ceea ce mă priveşte, eu încep orice practică de inducere a stării de calm prin câteva respiraţii profunde. O simplă inspiraţie adâncă îmi este suficientă pentru a-mi încetini orice reacţie impulsivă. Uneori continui această practică cu un proces mental de exemplu: *„Îmi vine să urlu!! Am însă suficiente informaţii pentru a izbucni? Mă va ajuta cu ceva dacă voi începe să ţip?”* De bună seamă, răspunsul este de fiecare dată *nu.*

Starea de linişte

Conceptul de linişte este mai uşor de înţeles decât cel de pace, dar mie una mi s-a părut mai greu de pus în practică.

Aş dori să îţi pot descrie cât de mare a fost rezistenţa pe care am opus-o chiar şi simplei ascultări a celor care mi-au descris liniştea ca o parte integrantă a „Vieţii trăite din toată inima”. De la meditaţie şi rugăciune la perioadele regulate de reflecţie tăcută şi la retragerile în solitudine, toţi subiecţii din această categorie mi-au vorbit despre nevoia de a-şi linişti corpul şi mintea pentru a nu cădea pradă anxietăţii şi pentru a nu se simţi copleşiţi.

Sunt convinsă că rezistenţa mea în faţa acestei idei provine de la faptul că simplul gând la meditaţie mă face să mă simt neliniş-

tită. Ori de câte ori încerc să meditez, mă simt o impostoare. Îmi petrec tot timpul gândindu-mă ce să fac pentru a-mi opri procesul gândirii! *Bun, deci nu mă gândesc la nimic. Nu mă gândesc la nimic. Lapte, scutece, detergent pentru rufe… stop! Bun, deci nu mă gândesc la nimic. Nu mă… Doamne, mai durează mult?*

Nu-mi place să recunosc acest lucru, dar adevărul este că până nu demult ideea de liniște îmi provoca o mare anxietate. În mintea mea, ea era strâns asociată cu asumarea unei posturi şezând cu picioarele încrucişate şi cu focalizarea asupra unei stări evazive de vid mental. Pe măsură ce am colectat şi am adunat mai multe poveşti de viaţă, mi-am dat seama că această perspectivă era greşită. Iată definiţia *liniştii* care a reieşit din datele pe care le-am adunat:

> *Liniştea nu se referă la focalizarea asupra unei stări de vid mental, ci la crearea unui luminiş mental, a unui spaţiu eliberat de emoţii în care să ne putem gândi, să putem simţi, să visăm şi să ne punem întrebări.*

Dacă ne putem detaşa de prezumţiile noastre referitoare la starea de linişte şi dacă ne putem crea acest spaţiu interior, noi avem o şansă mai bună de a ne deschide şi de a ne confrunta cu următorul obstacol în calea liniştii: teama. Iar această teamă poate fi foarte intensă.

Dacă vom face o pauză suficient de lungă pentru a ne crea acest spaţiu mental liniştit, adevărul vieţii noastre va ieşi invariabil la suprafaţă. Noi ne convingem singuri că dacă vom rămâne suficient de ocupaţi şi vom continua să ne mişcăm, realitatea nu va ţine pasul cu noi. De aceea, evităm adevărul care ne spune cât de obosiţi, de speriaţi, de confuzi şi de copleşiţi ne simţim. Ironia sorţii face ca lucrul care ne epuizează cel mai tare să fie exact această încercare de a evita adevărul. De aceea este anxietatea atât de omniprezentă: ea se alimentează din propria ei energie. Întotdeauna am fost de părere că dacă ar începe să se organizeze întâlniri în 12 Paşi pentru dependenţii de „ocupaţii”, organizatorii ar avea nevoie de un stadion întreg pentru participanţi.

Pe lângă teamă, un alt obstacol care se opune stării de linişte şi de calm este maniera în care am fost educaţi să ne gândim la aceste practici. Încă din primii ani de viaţă, noi primim mesaje confuze legate de valoarea stării de calm şi de linişte. Părinţii şi profesorii ţipă la copii: „Linişteşte-te!" sau „Stai cuminte!", în loc să îi ajute să adopte comportamentele pe care doresc să le vadă implementate în practică. De aceea, în loc să se transforme într-o practică ce merită să fie cultivată, starea de calm dă naştere unei anxietăţi perpetue, iar ideea de linişte ne face să sărim cât colo!

În această lume din ce în ce mai complicată şi mai cuprinsă de anxietate, noi avem nevoie de mai mult timp pentru a face din ce în ce mai puţin. De aceea, atunci când începem să cultivăm starea de calm şi de linişte în viaţa noastră, acest lucru se poate dovedi dificil, mai ales dacă sesizăm cât de mult ne definesc stresul şi anxietatea viaţa de zi cu zi. Din fericire, dacă perseverăm, anxietatea îşi pierde încetul cu încetul puterea asupra noastră, iar noi dobândim o claritate din ce în ce mai mare referitoare la ceea ce facem, la motivele pentru care facem ce facem şi la lucrurile cu adevărat importante pentru noi.

SAPĂ adânc

Fixează-ţi intenţia: Procesul meu de eliberare de anxietate a presupus cultivarea unei stări din ce în ce mai profunde de calm şi de linişte, dar şi mai multe exerciţii fizice şi mai puţină cafeină. Cunosc foarte mulţi oameni care iau pastile pentru a adormi seara şi care beau cafea în cursul zilei pentru a rămâne treji. Calmul şi liniştea sunt remedii foarte puternice împotriva insomniei şi a lipsei de energie. În cazul meu, exerciţiile zilnice de cultivare a stării de calm şi de linişte, plimbările pe jos şi înotul, plus reducerea cantităţii de cafea băută au făcut minuni.

Cultivă inspiraţia: unul din lucrurile care mă inspiră şi mă ajută să mă transform este un mesaj pe care l-am citit în cartea lui Harriet Lerner, *Dansul conexiunilor*[3]. Dr. Lerner explică aici că toţi

[3] Ibid.

oamenii au tipare ale gestionării anxietăţii. Unii reacţionează la anxietate prin funcţionare *în exces*, iar alţii prin *reducerea* funcţionării. Primii au tendinţa să ceară imediat sfaturi, ajutor, asistenţă, şi se bagă în treaba celorlalţi în loc să privească în interiorul lor. Ceilalţi au tendinţa să devină mai puţin competenţi în condiţii de stres. Ei îi invită pe ceilalţi oameni să preia controlul şi devin de multe ori subiect de bârfă şi de griji în familia lor. Ajung astfel să fie etichetaţi drept „iresponsabili", „copii-problemă" sau „persoane fragile". Dr Lerner explică faptul că privirea acestor comportamente drept simple tipare prin care oamenii reacţionează la anxietate, şi nu ca adevăruri imuabile, ne poate ajuta să înţelegem mai bine faptul că ne putem schimba. Cei care funcţionează în exces, aşa cum sunt eu, se pot deschide în faţa vulnerabilităţilor lor legate de anxietate, iar cei care îşi pierd eficienţa pot lucra pentru amplificarea competenţelor şi capacităţilor lor.

Treci la fapte: experimentează cu diferite ipostaze ale liniştii şi calmului. Orice om îşi doreşte să găsească metoda cea mai potrivită pentru el. Ca să fiu sinceră, eu devin cu adevărat deschisă şi mă purific cel mai bine de bagajele emoţionale atunci când mă plimb singură prin natură sau pe afară. Chiar dacă nu este o linişte perfectă (din punct de vedere tehnic), acest lucru mă ajută să mă liniştesc în interior şi să mă deschid la nivel emoţional.

Tu cum poţi SĂPA adânc?

Recomandarea nr. 9

Cultivarea activităţilor care contează pentru tine

Eliberează-te de îndoiala de sine şi de dictate cum ar fi „ar trebui să faci” cutare lucru

Spuneam în capitolul despre creativitate că o bună parte din munca mea constă în stabilirea de conexiuni. De fapt, esenţa muncii mele constă în identificarea şi numirea conexiunilor subtile şi adeseori nerostite între gândurile, sentimentele şi acţiunile noastre. Unele conexiuni sunt uşor de urmărit şi de încadrat în imaginea de ansamblu. Altele sunt însă greu de depistat, iar încercarea de a le corela într-o imagine de ansamblu este dificilă. Această recomandare a debutat sub semnul unei astfel de experienţe, dar în timp am reuşit să identific anumite corelaţii uimitoare.

Încă de la începutul cercetării mele mi-a fost clar că „Viaţa trăită din toată inima” presupune angrenarea în ceea ce subiecţii mei au numit o *muncă semnificativă.* Unii au vorbit chiar de o chemare, iar alţii mi-au descris un sentiment colosal de împlinire şi realizare care are la bază activitatea pe care o desfăşoară. Până aici lucrurile par uşor de înţeles, dar definirea muncii semnificative pare direct *corelată* (într-un sens sau în altul) cu următoarea listă de cuvinte ce joacă un rol deosebit în sentimentul de împlinire de care vorbeam mai sus:

- Daruri şi talente
- Spiritualitate
- Câştigarea traiului
- Angajament

- Lucruri despre care se presupune că „trebuie” să le faci
- Îndoială de sine

Mi-a luat mult timp ca să înţeleg relaţia dintre aceste cuvinte. Partea epuizată din mine îşi dorea să uite de aceste cuvinte „suplimentare”, la fel cum face Steve când cumpără o piesă de mobilier de la IKEA pe care o asamblează singur, iar când a terminat constată că i-au mai rămas 12 şuruburi nefolosite. În mod similar, îmi doream să consider că am terminat, să ridic din umeri citind lista de mai sus şi să spun: „Este suficient de bine! Restul sunt *în plus”*.

Nu am putut face acest lucru. De aceea, am selectat ideea de muncă semnificativă, am intervievat noi subiecţi, am descoperit conexiunile şi mi-am reconstruit întreaga structură a recomandării. Iată ce a rezultat în urma acestui demers:

- *Toţi oamenii au daruri şi talente.* Ori de câte ori ne cultivăm aceste înzestrări şi le împărtăşim cu restul lumii, noi dăm sens şi semnificaţie vieţii noastre.
- *Nemanifestarea darurilor noastre conduce la o mare apăsare.* Cercetarea m-a condus la concluzia că nefolosirea darurilor cu care am venit înzestraţi nu se soldează cu efecte minore asupra vieţii noastre; noi plătim un preţ ridicat pentru acest lucru, sub forma bunăstării noastre fizice şi emoţionale. Atunci când nu ne folosim talentele pentru a cultiva o activitate semnificativă pentru noi, intrăm într-o stare conflictuală. Ne simţim deconectaţi şi apăsaţi de un sentiment de gol interior, de frustrare, resentiment, ruşine, dezamăgire, teamă şi chiar durere sufletească.
- Majoritatea oamenilor care caută conexiuni spirituale îşi petrec prea mult timp privind cerul şi întrebându-se de ce locuieşte Dumnezeu atât de departe de ei. Adevărul este că Dumnezeu trăieşte în interiorul nostru, nu deasupra noastră. *Împărtăşirea darurilor şi talentelor cu care am venit înzestraţi cu restul lumii este cea mai puternică sursă de conectare cu Dumnezeu.*

- *Folosirea darurilor şi talentelor pentru a crea o muncă semnificativă presupune un angajament uriaş,* căci în marea majoritate a cazurilor această activitate nu este cea care plăteşte facturile. Unii oameni reuşesc să îşi armonizeze perfect viaţa, folosindu-şi darurile şi talentele în sfera profesiunii lor, fapt care le hrăneşte sufletul, dar le permite inclusiv să îşi câştige traiul. Din păcate, cei mai mulţi dintre oameni nu reuşesc acest lucru.
- Nimeni nu poate defini în locul nostru ce este semnificativ pentru noi. Cultura în care trăim nu ne poate dicta acest lucru. Folosirea darurilor noastre poate presupune lucrul în exteriorul casei, creşterea copiilor, avocatura sau pictura. *La fel ca şi darurile şi talentele cu care suntem înzestraţi, semnificaţia este unică pentru fiecare dintre noi.*

Îndoiala de sine şi dictate de genul: „ar trebui să faci" cutare lucru

Demonii din interiorul minţii noastre se pot împotrivi cu înverşunare cultivării activităţilor care au semnificaţie pentru noi. Ei încep de regulă prin a pune la îndoială darurile şi talentele noastre:

- „Or avea toţi oamenii daruri speciale… *dar tu nu ai.* Altfel nu s-ar putea explica de ce nu le-ai găsit încă".
- „Da, te pricepi de minune să faci acest lucru, dar în acest caz nu putem vorbi de un dar. Nu este o activitate suficient de măreaţă sau de importantă pentru a vorbi de un talent autentic".

Îndoiala de sine subminează procesul de identificare a darurilor personale şi de împărtăşire a lor cu lumea exterioară. Aşa cum cultivarea şi împărtăşirea talentelor noastre echivalează cu onorarea spiritului nostru şi cu conectarea cu Dumnezeu, îndoiala de sine echivalează cu subminarea credinţei noastre datorită temerilor.

Demonii interiori inventează mii de dictate de exemplul: „ar trebui să faci cutare lucru" pentru a te integra, pentru a deveni

„perfect”, pentru a le face pe plac celorlalţi şi pentru a-ţi dovedi ţie însuţi propria valoare:

- „Ar trebui să ai grijă să produci bani, nu să dai sens vieţii tale”.
- „Ar trebui să te maturizezi şi să devii un…… Ceilalţi oameni contează pe tine”.
- „Ar trebui să îţi deteşti munca. Aceasta este însăşi definiţia muncii”.
- „Dacă ai fi cu adevărat curajos, ar trebui să îţi dai demisia şi să faci ce îţi place cu adevărat. Nu-ţi face griji legate de bani!”
- „Ar trebui să alegi între ceea ce îţi place să faci şi ceea ce îţi poate susţine familia”.

Pentru a depăşi îndoiala de sine şi dictatele de genul „ar trebui să faci cutare lucru”, noi trebuie să ne asumăm aceste mesaje. De ce anume ne temem? Ce include lista noastră de lucruri pe care „ar trebui să le facem”? Cine spune că ar trebui să facem aşa ceva? De ce?

Demonii mentali sunt ca bebeluşii: dacă îi ignori, vociferează şi mai tare. De aceea, este de preferat să admiţi că le-ai auzit mesajul. Notează aceste gânduri pe o foaie de hârtie. Ştiu că pare greu de crezut la prima vedere, dar scrierea şi asumarea acestor mesaje nu le face mai puternice. Dimpotrivă, ne face pe noi mai puternici, căci ne oferă oportunitatea de a spune: „Înţeleg. Îmi dau seama că mă tem de acest lucru, dar am de gând să îl fac oricum”.

Îmi pare bine de cunoştinţă. Cu ce te ocupi?

Pe lângă demonii interiori, un alt lucru care se opune cultivării unei munci semnificative este dificultatea noastră de a ne defini în mod onest pe noi înşine şi ceea ce facem. Într-o lume care pune mai presus de orice munca, întrebarea cea mai comună pe care le-o punem altora şi care ni se pune la rândul nostru este: „Cu ce te ocupi?” Nu mi-a plăcut niciodată această întrebare. Mi s-a părut întotdeauna că aceasta mă minimalizează şi creează mai degrabă confuzie decât lămureşte ceva.

La ora actuală, atunci când sunt întrebată: „Cu ce te ocupi?", răspund întotdeauna: „Cât timp ai la dispoziţie?"

Marea majoritate a oamenilor oferă răspunsuri complicate la această întrebare. Spre exemplu, eu sunt simultan mamă, soţie, cercetătoare, scriitoare, povestitoare, soră, prietenă, fiică şi profesoară. Toate aceste activităţi îmi definesc identitatea, aşa că nu ştiu niciodată cum să răspund la întrebarea de mai sus. Şi ca să fiu sinceră, am cam obosit să selectez doar anumite activităţi pentru a-i uşura înţelegerea persoanei care mi-a pus întrebarea.

În anul 2009 am cunoscut-o pe Marci Alboher, o autoare / vorbitoare / antrenoare. Dacă te întrebi de ce am pus atâtea bare „ / ", îţi pot răspunde că Marci este autoarea cărţii *O persoană / Cariere multiple: un nou model de succes în muncă / viaţă*[1].

Alboher a intervievat sute de oameni care au simultan mai multe cariere şi a descoperit că aceste cariere multiple – cercetător / povestitor, artist / agent imobiliar – integrează şi exprimă din plin pasiunile, talentele şi interesele multiple ale oamenilor decât o carieră singulară. Cartea lui Marci este plină de poveşti ale unor oameni care cultivă activităţi semnificative refuzând să fie definite de o carieră singulară. Exemplele din carte includ un docher / producător de filme documentare, un consultant pe probleme de management / autor de benzi desenate, un avocat / şef bucătar, un rabin / comedian de club (stand-up), un chirurg / dramaturg, un director de investiţii / cântăreţ de muzică rap şi un terapeut / creator de viori.

Am ţinut să comentez acest efect al barei („ / ") deoarece cunosc foarte mulţi oameni (în lumea blogurilor, artei şi scrisului) care se tem să îşi asume propriile pasiuni. Spre exemplu, am cunoscut recent o femeie la o conferinţă a mediei sociale care este contabilă / creatoare de bijuterii. Întâlnirea m-a încântat, căci am cumpărat online de la ea o pereche de cercei foarte frumoşi. Când am întrebat-o de cât timp era creatoare de bijuterii, a roşit şi mi-a spus:

[1] Marci Alboher, *One Person / Multiple Careers: A New Model for Work / Life Success* (New York: Business Plus, 2007).

– Aş vrea eu… De fapt, sunt contabilă. Nu sunt o creatoare adevărată de bijuterii.

M-am gândit în sinea mea: *„Tocmai îţi port cerceii, nu abacul!”* Am arătat că mâna cerceii şi i-am spus:

– Sigur că eşti o creatoare de bijuterii!

Mi-a zâmbit şi mi-a răspuns:

– Nu prea fac bani din activitatea asta. Pur şi simplu îmi place să o fac.

Am înţeles-o. Nici mie nu-mi place să recunosc că sunt scriitoare, căci nu mă simt legitimă. Nu mă consider *suficient* de scriitoare. Depăşirea îndoielii de sine presupune cultivarea convingerii că suntem suficient de buni aşa cum suntem şi eliberarea de prejudecăţile celorlalţi oameni referitoare la ceea ce ar trebui să fim şi cum ar trebui să ne numim.

În fiecare semestru le repet studenţilor mei următorul citat din teologul Howard Thurman. A fost întotdeauna unul din citatele mele favorite, dar după ce am studiat importanţa muncii semnificative a căpătat un sens nou pentru mine: „Nu te întreba de ce are nevoie lumea. Întreabă-te ce te face să te simţi viu şi dă curs lucrului respectiv. Lumea are nevoie de oameni care se simt vii”.

SAPĂ adânc

Fixează-ţi intenţia: poate dura o vreme să te lămureşti ce înseamnă să faci o muncă semnificativă pentru tine. În cazul meu, am preferat să fac o listă a criteriilor care definesc cuvântul „semnificativ” pentru mine. Am ajuns astfel la concluzia că doresc ca ceea ce fac să fie inspirat, contemplativ şi creativ. Ori de câte ori iau decizii legate de lucrurile pe care doresc să le fac, de angajamentele mele şi de felul în care îmi petrec timpul, ţin cont de acest filtru.

Cultivă inspiraţia: îţi recomand insistent cartea lui Marci Alboher, *O persoană / Cariere multiple.* Vei găsi aici multe strategii practice care te vor ajuta să faci simultan mai multe lucruri. O

altă sursă constantă de inspiraţie pentru mine este Malcom Gladwell. În cartea sa, *Outliers,* Gladwell propune trei criterii ale muncii semnificative: complexitatea, autonomia şi relaţia dintre efort şi răsplată, pe care le regăsim adeseori în munca creativă[2]. Aceste criterii corespund perfect cultivării muncii semnificative în contextul „Vieţii trăite din toată inima". În sfârşit, cred că toată lumea ar trebui să citească *Alchimistul*[3] lui Paulo Coelho. Personal, încerc să îl recitesc cel puţin odată pe an. Cartea prezintă exemplar conexiunile care există între darurile, spiritualitatea şi munca noastră (cu sau fără bară), precum şi felul în care se integrează acestea pentru a crea semnificaţie şi sens în viaţa noastră.

Treci la fapte: Fă o listă cu activităţile care te inspiră. Nu-ţi propune să fii pragmatic. Nu te gândi la activităţile prin care îţi poţi câştiga traiul. Gândeşte-te la ceea ce îţi place cu adevărat. Nu spune nimeni că trebuie să renunţi la slujba ta actuală pentru a cultiva o muncă semnificativă. De altfel, nu este exclus ca această slujbă să fie deja semnificativă pentru tine – atâta doar că nu te-ai gândit până acum la acest lucru. Care este alternativa ideală pentru tine? Tu ce doreşti să fii când vei creşte mare? Ce anume dă sens vieţii tale?

Tu cum poţi SĂPA adânc?

[2] Malcolm Gladwell, *Outliers: The Story of Success* (New York: Hachette Book Group, Little, Brown and Company, 2008).

[3] Paulo Coelho, *The Alchemist* (New York: HarperCollins, 2006).

Recomandarea nr. 10

Cultivarea râsului, cântecului şi dansului

Eliberează-te de nevoia de a fi popular şi de a deţine întotdeauna controlul

Dansează ca şi cum nu te-ar vedea nimeni. Cântă ca şi cum nu te-ar asculta nimeni. Iubeşte ca şi cum nu ai putea fi niciodată rănit şi trăieşte ca şi cum te-ai afla în Paradis.

– MARK TWAIN

De-a lungul istoriei, oamenii s-au bazat întotdeauna pe râs, cântec şi dans pentru a se exprima, pentru a-şi comunica poveştile şi emoţiile, pentru a sărbători şi pentru a jeli, şi pentru a se integra în comunitate. Deşi marea majoritate a oamenilor ar spune că viaţa fără râs, cântec şi dans este insuportabilă, este uşor să ignorăm aceste activităţi, neacordându-le importanţa cuvenită.

Râsul, cântecul şi dansul sunt atât de întreţesute în urzeala vieţii de zi cu zi încât noi uităm adeseori cât de mult îi preţuim pe cei care ne fac să râdem, dar şi cântecele care ne inspiră să deschidem geamul maşinii şi să cântăm din toată inima sau libertatea totală pe care o simţim atunci când „dansăm ca şi cum nu ne-ar vedea nimeni".

În cartea ei, *Dansând pe străzi: o istorie a bucuriei colective,* criticul social Barbara Ehrenreich conchide că noi suntem „fiinţe care aparţin societăţii, care simt nevoia instinctivă de a-şi împărtăşi bucuria[1]". Eu cred cu toată convingerea că are dreptate. Una din

[1] Barbara Ehrenreich, *Dancing in the Streets: A History of Collective Joy* (New York: Metropolitan Books, 2006).

ideile care îmi plac cel mai mult este cea a extazului colectiv, mai ales în aceste timpuri în care atmosfera colectivă generală este mai degrabă una de teamă şi de anxietate.

În timp ce analizam datele colectate, mi-am pus două întrebări:

1. De ce sunt râsul, cântecul şi dansul atât de importante pentru noi?
2. Există vreun element care ne transformă pe care îl au în comun?

Este foarte greu să răspundem la aceste întrebări, căci noi ne exprimăm prin râs, cântec şi dans atunci când suntem bucuroşi, dar şi atunci când ne simţim singuri, trişti, entuziasmaţi, îndrăgostiţi, cu inima zdrobită, speriaţi, ruşinaţi, plini de încredere, sută la sută convinşi, plini de îndoială, curajoşi, îndureraţi şi fericiţi (ca să numesc doar o parte din paleta emoţiilor acoperite). Personal, am convingerea că poate exista un cântec şi un dans, ba chiar şi o deschidere către râs, pentru fiecare emoţie umană.

După doi ani în care mi-am analizat datele am ajuns la următoarele concluzii:

Râsul, cântecul şi dansul creează conexiuni emoţionale şi spirituale. Ele ne reamintesc de singurul lucru care contează cu adevărat atunci când ne dorim mângâiere, inspiraţie, o sărbătoare sau vindecare: faptul că nu suntem singuri.

Ironia sorţii a făcut să aflu cele mai multe informaţii despre râs în cei opt ani în care m-am ocupat de studierea ruşinii. Flexibilitatea în faţa ruşinii presupune capacitatea de a râde. În cartea *Credeam că numai eu sunt în această situaţie* descriu un tip de râs care ne ajută să ne vindecăm şi pe care îl numesc *râsul cunoaşterii.* Râsul este o formă spirituală de comuniune fără cuvinte, de gen: „Sunt alături de tine. Te înţeleg”.

Râsul autentic nu are nimic de-a face cu umorul care te face să te iei în derâdere sau cu râsul chinuit în spatele căruia ne ascundem uneori. Râsul cunoaşterii întruchipează uşurarea şi conexiunea pe care le experimentăm atunci când realizăm puterea împărtăşirii

poveştilor noastre. În astfel de cazuri noi nu râdem *de* ceilalţi, ci *împreună cu ei.*

Una din definiţiile mele favorite ale râsului este cea dată de autoarea Anne Lamott, pe care am auzit-o spunând odată: „Râsul este o formă efervescentă de sfinţenie". Amin!

Cântecul

Întreaga mea viaţă are o istorie muzicală pe care o pot urmări, de la benzile pe care le ascultau părinţii mei în maşina de familie şi până la discurile mele de vinil din anii 70, apoi la benzile de casetofon din anii 80-90, iar mai târziu la listele de mp3-uri din aparatul meu iTune. Aceste cântece îmi trezesc amintiri precise şi emoţii intense, aşa cum nimic altceva nu o poate face.

Sunt conştientă că nu toată lumea împărtăşeşte aceeaşi pasiune pentru muzică, dar calitatea universală a cântecelor este capacitatea lor de a ne emoţiona, uneori în feluri pe care nu le-am fi bănuit niciodată. Spre exemplu, am privit recent o scenă dramatică dintr-un film cu muzică, apoi fără muzică. Nu mi-a venit să cred cât de mare a fost diferenţa.

Prima dată când am privit scena nici măcar nu mi-am dat seama de fundalul sonor. Mă frământam pe scaunul meu sperând că lucrurile vor evolua aşa cum îmi doream. Când am privit din nou scena fără muzică, mi s-a părut lipsită de orice expresie. Nu am mai simţit anticipaţia de dinainte. Scena mi s-a părut o înşiruire de evenimente fără nicio componentă emoţională.

Indiferent dacă ia forma imnului naţional, a unui imn religios, a unui cântec din colegiu, a unei melodii pe care o ascultăm la radio sau a coloanei sonore a unui film, muzica ne oferă o sumedenie de conexiuni fără de care nu am putea trăi.

Dansul

Personal, măsor sănătatea spirituală a familiei mele în funcţie de cât de mult dansăm în bucătărie. Nu glumesc! Cântecul favorit

pe care dansează Charlie este „Kung Fu Fighting”, în timp ce Ellen preferă „Ice Ice Baby”, o melodie cântată de Vanilla Ice! Noi suntem iubitori de muzică şi de dans, nu snobi! Nu ne dăm în lături de la un twist sau să dansăm pe „Macarena”. Nu am o bucătărie foarte mare, aşa că atunci când ne înghesuim toţi patru în ea, dând din toate cele, haosul este total, dar distracţia este la maxim.

Nu a durat mult ca să îmi dau seama că dansul este o chestiune delicată pentru cei mai mulţi dintre oameni. Râsul isteric ne face să simţim că am pierdut controlul, iar cântatul cu voce tare ne face să ne ruşinăm, dar pentru marea majoritate a oamenilor nu există formă a expresiei de sine care să îi facă să se simtă mai vulnerabili ca dansul. În acest caz vulnerabilitatea este absolută, căci se manifestă la nivel corporal. Singura ipostază comparabilă de vulnerabilitate corporală totală este goliciunea, şi nu cred că trebuie să insist asupra acestui subiect!

Pentru cei mai mulţi dintre oameni, această vulnerabilitate publică este prea greu de suportat. De aceea, ei dansează acasă sau numai în faţa celor pe care îi iubesc. Alţii se simt atât de expuşi încât nu dansează deloc. O femeie mi-a spus odată:

– Uneori, când mă uit la televizor la alţi oameni care dansează sau când aud o muzică inspirată, îmi mişc picioarele în paşi de dans fără măcar să observ. Când îmi dau în sfârşit seama ce fac, mă simt stânjenită, căci nu am un ritm interior.

Fără doar şi poate, unii oameni au o ureche muzicală şi o coordonare mai bune decât alţii, dar eu am ajuns să cred că dansul există în ADN-ul nostru. Nu vorbesc despre mişcările super-sofisticate de tip *Dansând cu stelele,* ci doar de atracţia faţă de ritm şi mişcare. Această tendinţă este foarte uşor de observat la copii. Aceştia dansează în mod instinctiv, până când învaţă de la noi că trebuie să fie atenţi la felul în care arată şi la ceea ce gândesc despre ei ceilalţi oameni. Copiii mici nu se sfiesc să danseze chiar goi puşcă. Chiar dacă nu se sincronizează întotdeauna perfect cu ritmul muzicii, bucuria şi plăcerea lor sunt absolute.

După cum spune autoarea Mary Jo Putney: „Ceea ce iubeşte omul în copilărie rămâne pentru totdeauna în inima lui”. Dacă

acest lucru este adevărat (şi eu cred că este), înseamnă că dansul rămâne pentru totdeauna în inima noastră, chiar şi atunci când mintea devine foarte îngrijorată în legătură cu ceea ce ar putea gândi ceilalţi oameni.

Dorinţa de a fi popular *(cool)* şi de a deţine întotdeauna controlul

Singura monedă reală de schimb în această lume falimentată este ceea ce împărtăşeşti cu alţii atunci când nu te simţi popular.

– Citat din filmul *Aproape faimos,* 2000

În mod incontestabil, un râs abdominal bun, cântatul cu toată gura şi dansul ca şi cum nu ne-ar vedea nimeni ne fac bine sufletului. Dar aşa cum spuneam mai devreme, ele reprezintă inclusiv exerciţii de vulnerabilitate. Există foarte mulţi factori care declanşează ruşinea din cauza vulnerabilităţii provocate de râs, cântec şi dans. Lista include teama de a nu fi perceput ca ciudat, bizar, stupid, spastic, nepopular, necontrolat, imatur sau pur şi simplu nerod. Pentru cei mai mulţi dintre noi, această listă poate fi de-a dreptul înspăimântătoare. Demonii mentali au în permanenţă grijă ca expresia de sine să cedeze în favoarea protecţiei de sine.

- „Ce vor crede ceilalţi oameni?”
- „Toată lumea se uită la tine – potoleşte-te!”
- „Arăţi ridicol! Revino-ţi!”

Femeile îmi vorbesc adeseori de faptul că se tem să nu fie percepute ca fiind „prea zgomotoase” sau „nelalocul lor”. Nu-ţi pot spune câte femei mi-au relatat experienţa dureroasă a renunţării la griji (autocontrol) pentru a fi admonestate cu superioritate: „Vai! Calmează-te!”

La rândul lor, bărbaţii se tem să nu fie percepuţi ca „necontrolaţi”. Unul dintre ei mi-a spus: „Femeile ne spun adeseori că

trebuie să fim mai puţin controlaţi şi să ne distrăm mai mult. Cât de atrăgători le-am părea însă dacă ne-am face de râs în faţa altor bărbaţi pe ringul de dans, sau şi mai rău, a iubitelor acestora? Este infinit mai uşor să stai deoparte şi să te prefaci complet neinteresat de dans (chiar dacă îţi doreşti să dansezi)".

Există multe modalităţi prin care bărbaţii şi femeile cerşesc aprobarea celorlalţi în această privinţă, dar două dintre cele mai intense sunt dorinţa de a fi percepuţi ca fiind populari *(cool)* şi „controlaţi". Dorinţa de a fi popular este sinonimă cu dorinţa de a ne minimaliza vulnerabilitatea astfel încât să reducem riscul de a fi ridiculizaţi şi de a ne face de râs.

Noi le cerşim celorlalţi aprobarea ori de câte ori adoptăm tiparul emoţional şi comportamental al celor „populari" şi sfârşim prin a ne considera „mai buni decât ceilalţi". „Controlul" nu se referă întotdeauna la dorinţa de a manipula situaţiile, ci poate avea legătură cu nevoia de a gestiona mai bine percepţiile. Noi dorim să controlăm ce gândesc ceilalţi oameni despre noi, astfel încât să ne simţim mai bine în mijlocul lor.

Am crescut într-o familie care a preţuit dintotdeauna la maxim popularitatea şi integrarea socială. Când am ajuns la anii de adult, m-am văzut nevoită să lucrez în mod serios cu mine pentru a-mi permite să fiu vulnerabilă şi autentică la acest capitol. Râdeam, cântam şi dansam, dar numai ca un adult, ferindu-mă să par vreodată ridicolă sau stupidă. Ani la rând, aceştia s-au numărat printre principalii factori care mi-au declanşat ruşinea.

În timpul anului ~~Prăbuşirii~~ / Trezirii mele Spirituale (2007), am aflat cât de multe lucruri am avut de pierdut încercând să rămân *cool*. Mi-am dat seama că unul din motivele pentru care mă tem să încerc lucruri noi (precum yoga sau cursul de hip-hop din sala de gimnastică) este teama de a nu fi percepută ca ciudată sau nelalocul meu.

Am petrecut foarte mult timp şi am cheltuit multă energie pentru a scăpa de această teamă. Chiar şi la ora actuală, continui să nu îmi dau pe deplin drumul decât în preajma oamenilor în care am

o încredere deplină, dar acest lucru nu mă deranjează prea tare. Totuşi, fac eforturi pentru a nu le transmite această teamă copiilor mei. Acest lucru se întâmplă frecvent atunci când nu suntem conştienţi de demonii noştri mentali şi de factorii care ne declanşează ruşinea. Iată o dovadă în această direcţie:

Anul trecut a trebuit să mă reped până la magazinul Nordstrom ca să îmi cumpăr nişte produse cosmetice. Mă aflam într-una din acele faze în care mi se părea că „nimic nu mă mai încape şi mă simt ca Jabba the Hutt*”. De aceea, mi-am pus pe mine treningul cel mai lăbărţat, o eşarfă pe cap care să-mi ascundă părul nespălat şi ciufulit, şi i-am spus lui Ellen:

– Nu stăm deloc. Intrăm şi ieşim imediat!

În drum spre mall, Ellen mi-a reamintit că pantofii pe care i-a primit cadou de la bunica ei se aflau în portbagaj şi m-a întrebat dacă îi putem schimba cu unii cu un număr mai mare, dacă tot ne aflam în magazin. După ce mi-am cumpărat produsele cosmetice, am urcat la etaj, la departamentul de pantofi pentru copii. De îndată ce am ieşit din ascensor, am văzut trei femei superbe stând în departamentul de pantofi. Părul lor frumos şi lung se revărsa peste umerii lor înguşti. Femeile mergeau în cizmele lor cu tocuri înalte şi cu vârfuri ascuţite, însoţindu-şi fiicele la fel de frumoase care doreau să probeze nişte adidaşi.

În timp ce încercam să evit comparaţiile dezastruoase focalizându-mi atenţia asupra pantofilor, am surprins cu privirea laterală o mişcare în imediata mea apropiere. Era Ellen. În difuzoare se auzea o melodie pop, iar Ellen, fiica mea în vârstă de opt ani, care nu are deloc probleme cu încrederea în sine, dansa. De fapt, ca să fiu mai precisă, executa „dansul robotului”!

Exact în momentul în care Ellen şi-a ridicat privirea şi a văzut că mă uit la ea, le-am surprins pe magnificele mame şi pe nu mai puţin superbele lor fiice privind-o pe Ellen. Mamele păreau stânjenite de comportamentul lui Ellen, iar fiicele, care aveau vreo doi ani în plus faţă de fiica mea, îşi şopteau ceva la ureche, probabil

* Personaj cu o înfăţişare grotescă din filmul *Star Wars*.

nişte replici sarcastice. Ellen a îngheţat. A rămas în poziţia ciudată în care se afla, cu braţele contorsionate, şi s-a uitat întrebătoare la mine, ca şi cum mi-ar fi spus: „Ce să fac, mamă?”

Reacţia mea instinctivă într-un astfel de scenariu este să îi arunc lui Ellen o privire dură, salvându-mă astfel pe mine în timp ce o trădez pe ea. Slavă cerului, de această dată nu am făcut acest lucru. O voce interioară, datorată concluziilor pe care le-am tras în ultima vreme în urma acestui studiu, dar şi instinctului meu matern şi poate unei graţii divine, mi-a şoptit la ureche: „Alege-o pe Ellen! Fii de partea ei!”

Le-am privit pe celelalte mame, iar apoi am privit-o pe Ellen. Mi-am adunat tot curajul de care eram capabilă, i-am zâmbit şi i-am spus:

– Ai uitat să faci „sperietoarea de ciori”.

I-am exemplificat apoi mişcarea, ducându-mi un braţ lateral şi lăsându-mi antebraţul să atârne şi să se balanseze grotesc. Ellen mi-a zâmbit. Am rămas în mijlocul departamentului de pantofi şi am continuat să exersăm mişcările până când s-a terminat cântecul. Nu ştiu cum au reacţionat celelalte femei, căci nu mi-am mai desprins privirea de la Ellen.

Trădarea este un cuvânt cheie în contextul acestei recomandări. Atunci când punem mai presus popularitatea şi controlul în defavoarea libertăţii de a da frâu liber părţii inocente din noi (care este cea mai apropiată de sufletul nostru), noi ne trădăm pe noi înşine. Dacă este repetat suficient de des, acest comportament conduce automat la trădarea celorlalţi oameni pe care îi iubim.

Atunci când nu ne acordăm permisiunea de a fi liberi, noi nu tolerăm cu nimic mai uşor această libertate la alţi oameni. Îi satirizăm, îi luăm în derâdere, le ridiculizăm comportamentul şi uneori îi facem de ruşine, fie conştient, fie inconştient. Oricum, mesajul rămâne acelaşi: „Potoleşte-te, nu te face singur de râs!”

Indienii hopi au o zicală: „Cine ne priveşte dansând ne ascultă inima vorbind”. Ştiu că este nevoie de foarte mult curaj pentru a-i lăsa pe ceilalţi să ne asculte inima vorbind, dar viaţa este prea

prețioasă pentru a ne-o risipi pretinzând că suntem super-*cool* şi perfect controlaţi în condiţiile în care am putea râde, cânta şi dansa.

SAPĂ adânc

Fixează-ţi intenţia: dacă pornim de la premisa că râsul, cântecul şi dansul sunt esenţiale pentru sănătatea sufletului nostru, trebuie să facem ceva pentru a crea spaţiu pentru ele în viaţa noastră. Unul din lucrurile pe care le facem noi (eu şi familia mea) este să dăm drumul la muzică în bucătărie în timp ce curăţăm vasele după ce am mâncat. Dansăm şi cântăm din toată inima, fapt care se termină întotdeauna cu o partidă sănătoasă de râs.

Cultivă inspiraţia: mie îmi place să întocmesc „liste muzicale tematice", adică grupuri de cântece pe care doresc să le ascult atunci când sunt într-o anumită dispoziţie. Am tot felul de astfel de liste, de la una intitulată „Dumnezeu pe iPod" la una numită „Aleargă ca şi cum ai vrea să-ţi salvezi pielea". Lista mea favorită este intitulată „Eul meu autentic" şi include toate cântecele care mă fac să mă simt eu însămi.

Treci la fapte: Îndrăzneşte să te prosteşti. Dansează în fiecare zi timp de cinci minute. Fă-ţi un CD cu cântece ale căror versuri le cunoşti şi pe care să le cânţi în gura mare atunci când şofezi. Priveşte clipurile de pe YouTube care te fac de fiecare dată să râzi!

Tu cum poţi SĂPA adânc?

Gânduri finale

Eu cred că majoritatea oamenilor şi-au creat un radar interior care îi ajută să discearnă cărţile bune din colecţia „dezvoltare personală" de cele proaste. Mai cred că acesta este un lucru foarte bun. Există foarte multe cărţi pe piaţă care promit marea cu sarea, dar care nu se ţin de promisiune sau care oferă schimbări mult mai dificil de transpus în practică decât promit. Adevărul este că schimbarea semnificativă este un proces care poate fi extrem de inconfortabil sau chiar riscant, îndeosebi atunci când vorbim de acceptarea imperfecţiunilor noastre, cultivarea autenticităţii, confruntarea directă cu lumea şi convingerea că „suntem suficient de buni".

Oricât de tare ne-am teme de schimbare, întrebarea la care trebuie să răspundem în ultimă instanţă este: *„Care este cel mai mare risc: să mă eliberez de dependenţa de ceea ce cred despre mine ceilalţi oameni sau să mă eliberez de propriile mele sentimente, convingeri şi identificări?"*

„Viaţa trăită din toată inima" se referă la trăirea vieţii din perspectiva preţuirii de sine, la cultivarea curajului, compasiunii şi conectării, astfel încât atunci când ne trezim dimineaţa să ne gândim că: *„Indiferent ce voi face sau nu voi face astăzi, eu sunt suficient de bun",* iar atunci când ne ducem seara la culcare să ne gândim: *„Da, sunt imperfect, vulnerabil şi uneori speriat, dar acest lucru nu schimbă cu nimic adevărul că sunt în acelaşi timp curajos şi demn de a fi iubit şi de a mă integra (în sensul profund al apartenenţei)".*

Mie mi se pare logic că darurile imperfecţiunii sunt curajul, compasiunea şi conectarea, căci ori de câte ori mă gândesc la viaţa mea de dinainte de acest studiu, îmi dau seama că m-am simţit de multe ori speriată, critică şi singură – adică opusul acestor daruri. Obişnuiam să mă întreb adeseori: *„Şi dacă nu voi reuşi să jonglez cu toate aceste bile? De ce nu muncesc ceilalţi mai mult, pentru a se ridica la nivelul aşteptărilor mele? Ce vor crede oamenii dacă voi greşi sau voi renunţa? Când mă voi putea opri din procesul de dovedire a valorii mele în ochii celorlalţi?"*

Din punctul meu de vedere, riscul de a-mi pierde identitatea mi s-a părut întotdeauna mai periculos decât cel de a-i lăsa pe ceilalţi oameni să îmi perceapă adevăratul sine. Au trecut aproape patru ani de la acea zi din anul 2006 în care cercetarea pe care am făcut-o mi-a întors viaţa pe dos. Aceştia au fost cei mai buni patru ani din viaţa mea şi trebuie să mărturisesc că nu aş schimba nimic din ce s-a întâmplat în timpul lor. Procesul de ~~Prăbuşire~~ / Trezire Spirituală a fost dificil, dar fără el nu m-aş fi schimbat niciodată. Probabil că aceasta a fost maniera universului de a-mi atrage atenţia.

Indiferent în ce categorie va fi plasată această carte în biblioteca ta, eu nu sunt sigură că este vorba de o carte din categoria „dezvoltării personale". O consider mai degrabă o invitaţie de a te alătura revoluţiei „Vieţii trăite din toată inima". Este vorba de o mişcare tăcută care abia începe şi care îi face pe oameni să gândească: „Povestea mea contează, pentru că eu contez" şi să iasă pe stradă fără să se complexeze de viaţa lor imperfectă, haotică, dezordonată, dar în acelaşi timp fericită, minunată, emoţionantă şi plină de graţie şi de bucurie. Este o mişcare alimentată de libertatea care apare atunci când nu mai pretindem că totul este în regulă atunci când nu este. Cei care dau curs acestei invitaţii îşi găsesc curajul de a sărbători momentele de bucurie uluitor de intensă chiar dacă sunt convinşi că savurarea fericirii presupune automat chemarea dezastrului în viaţa lor.

Cuvântul *revoluţie* poate părea uşor dramatic, dar în lumea în care trăim alegerea autenticităţii şi a preţuirii de sine reprezintă un

act absolut de rezistenţă. Cine alege să trăiască şi să iubească din toată inima sfidează practic la modul absolut cultura în care trăim. Dacă vei adopta această cale, vei enerva şi vei speria multă lume, inclusiv pe tine însuţi, şi vei stârni multă confuzie. Vei trece prin momente succesive, în care fie te vei ruga ca procesul de transformare să se oprească, fie te vei ruga să nu se oprească niciodată. De asemenea, te vei întreba frecvent cum este posibil să te simţi atât de curajos, şi în acelaşi timp atât de speriat. Cel puţin aşa mă simt eu – tot timpul… curajoasă, speriată, dar foarte, foarte vie.

Despre procesul de cercetare:
Pentru iubitorii de adrenalină şi dependenţii de metodologie

Acum doi ani o tânără care a participat la una dintre prelegerile mele a venit la mine şi mi-a spus:

– Sper să nu vă deranjeze comentariul meu, dar mie nu-mi păreţi o cercetătoare.

Nu a adăugat nimic altceva, ci a rămas acolo, arătând confuză.

I-am zâmbit şi am întrebat-o:

– Ce vrei să spui?

– Păreţi atât de normală.

Am chicotit.

– Ei bine, aparenţele pot fi înşelătoare. *Nu* sunt normală.

Conversaţia care a urmat a fost minunată. Am aflat că era o mamă care îşi creştea singură copilul, luându-şi în acelaşi timp o diplomă în psihologie. Îi plăceau orele de cercetare, dar consilierul facultăţii nu o sfătuia să urmeze calea cercetării. Am discutat despre muncă şi despre maternitate, dar şi despre felul în care ar trebui să arate cercetătorii. Tinerei i se părea că îmi lipseau cobaii, halatul alb de laborator şi cromozomul Y. Mi-a spus:

– Ori de câte ori mă gândesc la cercetare, îmi imaginez un bărbat cu părul alb care lucrează într-un laborator, nu o mamă care studiază sentimentele umane.

Călătoria care m-a făcut să devin cercetătoare a fost departe de a fi o cale dreaptă şi îngustă. Probabil tocmai de aceea am sfârşit prin a-mi câştiga traiul studiind comportamentul şi emoţiile umane. În colegiu am renunţat şi m-am reînscris de mai multe ori la facultate. În timpul „pauzelor”, am fost chelneriţă şi barmaniţă, am

călătorit prin Europa, am jucat foarte mult tenis… Mă rog, înţelegi ideea.

Am descoperit profesia de lucrător social când mă apropiam de 30 de ani, şi m-am simţit instantaneu la mine acasă în acest domeniu de activitate. Imediat, am făcut un stagiu de doi ani în mai multe colegii minore pentru a-mi ridica nota generală astfel încât să mă pot înscrie într-o universitate de prestigiu, cu un program de asistenţă socială. În timpul acelor ani m-am îndrăgostit de ideea de a preda şi de a scrie cărţi.

După foarte mulţi ani de renunţare şi reînscriere la facultate, am absolvit cu note maxime Universitatea din Austin, Texas, cu specializarea asistenţă socială. Aveam 29 de ani. M-am înscris imediat la un curs post-universitar în cadrul Universităţii din Houston. Am fost acceptată, am muncit din greu şi mi-am terminat masteratul, după care am fost acceptată în programul doctoral.

În timpul studiilor doctorale, am descoperit fascinaţia cercetării calitative. Spre deosebire de cea cantitativă, care constă în efectuarea de teste şi acumularea de date statistice ce permit prezicerea şi controlul fenomenelor, cercetarea calitativă presupune descoperirea de tipare şi teme care să te ajute să înţelegi mai bine fenomenul pe care îl studiezi. Cele două abordări sunt la fel de importante, dar extrem de diferite.

Eu aplic o metodologie calitativă numită Teoria Centrării[1]. Am avut norocul de a fi antrenată de Barney Glaser, unul din cei doi

[1] Barney G. Glaser and Anselm L. Strauss, *The Discovery of Grounded Theory: Strategies for Qualitative Research* (Hawthorne, NY: Aldine Transaction, 1967); Barney G. Glaser, *Theoretical Sensitivity: Advances in the Methodology of Grounded Theory* (Mill Valley, CA: Sociology Press, 1978); Barney G. Glaser, *Basics of Grounded Theory Analysis: Emergence vs. Forcing* (Mill Valley, CA: Sociology Press, 1992); Barney G. Glaser, *Doing Grounded Theory: Issues and Discussions* (Mill Valley, CA: Sociology Press, 1998); Barney G. Glaser, *The Grounded Theory Perspective: Conceptualization Contrasted with Description* (Mill Valley, CA: Sociology Press, 2001); Barney G. Glaser, *The Grounded Theory Perspective II: Description's Remodeling of Grounded Theory* (Mill Valley, CA: Sociology Press, 2003); Barney G. Glaser, *The Grounded Theory Perspective III: Theoretical Coding* (Mill Valley, CA: Sociology Press, 2005).

cercetători care au creat această metodologie prin anii 60. Dr. Glaser a venit din California pentru a mă evalua ca metodolog în cadrul comitetului profesoral ce mi-a ascultat dizertaţia.

Premisa de bază a Teoriei Centrării constă în a începe de la un număr cât mai redus de idei preconcepute, astfel încât să poţi construi o teorie bazată pe datele rezultate din proces. Spre exemplu, atunci când am început cercetarea la ceea ce aveam să numesc mai târziu Studiul „Vieţii trăite din toată inima", am pornit de la două întrebări: în ce constă anatomia conectării umane şi cum funcţionează aceasta? După ce am studiat aspectele cele mai înălţătoare şi cele mai josnice ale umanităţii, am descoperit că nimic nu este mai important decât conectarea interumană şi că doream să aflu mai multe despre maniera în care ne putem dezvolta conexiuni semnificative.

În procesul de colectare a informaţiilor necesare pentru a răspunde la aceste două întrebări, am dat peste ruşine, unul din principalii factori care corodează conexiunile. De aceea, m-am decis să fac un scurt ocol pentru a înţelege ruşinea, astfel încât să pot înţelege mai bine conectarea. În acest moment, întrebările mele au devenit: „Ce este ruşinea şi cum ne afectează ea viaţa?"

„Scurtul" meu ocol a durat opt ani, căci au existat foarte multe lucruri de aflat. Pornind de la datele obţinute, mi-am pus noi întrebări. Oamenii care şi-au acceptat vulnerabilitatea şi imperfecţiunile, dezvoltându-şi un nivel ridicat de flexibilitate în faţa ruşinii păreau să preţuiască un anumit mod de viaţă. Noile întrebări au devenit deci: ce mod de viaţă preţuiesc aceşti oameni şi cum cultivă ei atitudinea de care au nevoie? Aceste întrebări au stat la baza stabilirii factorilor care determină dacă cineva îşi trăieşte sau nu viaţa din toată inima.

Datele mele nu provin din chestionare şi sondaje. Eu îmi intervievez subiecţii şi le colectez poveştile folosindu-mă de notiţele mele. În esenţă, sunt o colecţionară de poveşti. De-a lungul ultimilor zece ani, am adunat mai mult de zece mii de poveşti de viaţă. Am efectuat interviuri cu aproape o mie de persoane, indivi-

dual şi în grup. Alţi oamenii mi-au împărtăşit poveştile lor prin scrisori, emailuri, pe blogul meu şi în timpul cursurilor pe care le-am predat. Unii mi-au trimis texte şi copii ale jurnalelor lor. Am ţinut prezentări în faţa a zeci de mii de profesionişti din domeniul medical, care mi-au vorbit despre studiile lor de caz.

Atunci când termin cu interviurile, eu analizez poveştile adunate şi caut teme şi tipare astfel încât să pot crea anumite teorii pornind de la ele. În timpul acestui proces intru în starea de spirit a cercetătorului, focalizându-mă exclusiv asupra sesizării corecte a tiparelor rezultate din poveşti. Nu mă gândesc niciodată la ce aş spune eu în situaţia dată, ci doar la ce au spus subiecţii mei. În mod similar, nu mă gândesc la semnificaţia pe care ar avea-o o anumită experienţă pentru mine, ci numai la cea descoperită de persoana în cauză.

Aşadar, eu nu abordez niciodată o problemă spunându-mi: „Trebuie să acumulez dovezi pentru a demonstra ceea ce ştiu că este adevărat". Teoria Centrării mă forţează să mă detaşez de interesele şi de perspectiva mea, astfel încât să mă pot focaliza asupra intereselor, preocupărilor şi ideilor subiecţilor pe care i-am intervievat.

Procesul de analiză a datelor este dificil şi laborios. Soţul meu Steve preferă să părăsească oraşul împreună cu copiii atunci când încep această etapă complexă. Mi-a spus nu odată că îl sperii atunci când circul prin casă cu un teanc de notiţe galbene în mâini şi murmurând cuvinte incoerente. Imaginea nu i se pare atrăgătoare deloc, aşa că preferă să o evite.

Lucrul care îmi place cel mai mult la Teoria Centrării, dar pe care îl şi detest în aceeaşi măsură, este că procesul nu se termină niciodată. Teoria pe care o creezi nu este „bună" decât atât timp cât reuşeşte să explice noile date acumulate. Cu alte cuvinte, atunci când asculţi o poveste nouă, tu trebuie să o confrunţi cu teoria la care ai ajuns pornind de la datele anterioare. Corespunde ea teoriei tale? Este aceasta din urmă suficient de largă pentru a include în sine şi noua poveste într-o manieră semnificativă?

Dacă îmi urmăreşti blogul sau dacă ai fost vreodată la una dintre prelegerile mele, ţi-ai dat probabil seama de natura evolutivă a acestui proces de creaţie a unei teorii. Dacă doreşti să onorezi poveştile pe care ţi le-au spus oamenii, trebuie să fii foarte riguros atunci când încerci să le sesizezi semnificaţia. Este o provocare, dar mie îmi place această muncă.

Dacă eşti interesat cu adevărat de Teoria Centrării sau dacă doreşti informaţii suplimentare referitoare la această metodologie, îţi recomand să îmi vizitezi site-ul, unde vei găsi trimiteri la diferite articole academice pe tema Teoriei Flexibilităţii în faţa Ruşinii şi a Teoriei „Vieţii trăite din Toată Inima”.
(www.brenebrown.com)

Despre autoare

Dr. Brené Brown este cercetătoare, scriitoare şi profesoară. Ea face parte din echipa de cercetare a Colegiului pentru Studii Sociale din cadrul Universităţii din Houston, unde şi-a petrecut ultimii zece ani studiind un concept pe care l-a numit „Viaţa trăită din toată inima". La baza studiului au stat următoarele întrebări: Cum ne putem angrena în această viaţă din perspectiva autenticităţii şi preţuirii de sine? Cum ne putem cultiva curajul, compasiunea şi conectarea de care avem nevoie pentru a ne accepta imperfecţiunile şi pentru a înţelege că noi suntem suficient de buni şi că merităm să ne bucurăm de iubire, de fericire şi de apartenenţă?

Brené şi-a petrecut primii şapte ani din cei zece în care a cercetat acest subiect studiind cum ne afectează experienţele universale ale ruşinii şi fricii şi cum ne poate modifica practicarea flexibilităţii modul în care trăim, iubim, ne creştem copiii şi muncim.

În anul 2008, ea a fost numită consilier în cadrul Consiliului pentru Alcool şi Droguri din Houston. Munca lui Brené a fost citată de postul de televiziune PBS, de cel al lui Oprah şi de reţeaua radiofonică Friends Radio Network. Articolele ei au apărut în revistele Self, Elle şi în multe ziare cu tiraj naţional. Este invitată frecvent la diferite emisiuni radiofonice din Statele Unite. Mai recent, revista Houston Women Magazine a numit-o una din „cele mai influente 50 de femei din anul 2009".

Pe lângă această carte, Brené a mai scris cărţile: Credeam că numai eu sunt în această situaţie (dar nu este cazul): adevărul

despre perfecţionism, inadecvare şi putere (Gotham, 2007) şi Din toată inima: aventuri spirituale în universul prăbuşirii, maturizării şi descoperirii bucuriei (Hazelden, încă nepublicată). Este de asemenea autoarea Conexiunilor, o curiculă psihoeducaţională pe tema flexibilităţii în faţa ruşinii oferită de profesioniştii din domeniul sănătăţii mintale şi dependenţei pacienţilor lor pe tot cuprinsul naţiunii.

Brené locuieşte în Houston cu soţul ei Steve şi cu cei doi copii ai lor, Ellen şi Charlie.

Poţi afla mai multe despre Brené şi despre cercetările ei vizitându-i site-ul www.brenebrown.com sau blogul www.ordinarycourage.com. Dacă doreşti un ghid al lecturii cărţii Darurile imperfecţiunii şi o listă de lecturi recomandate, vizitează site-ul ei.